



# **Ser professor...muito mais que dar aulas**

## **Relatório de Estágio Profissional**

Relatório de Estágio, apresentado com vista à obtenção do 2º Ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e do Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro)

**Orientadora:** Professora Doutora Paula Queirós

**Miguel Almeida Botelho**

**Porto, setembro de 2015**

### **Ficha de Catalogação**

Botelho, M. (2015). Relatório de Estágio Profissional: *Ser professor...muito mais que dar aulas*. Porto: Botelho, M. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** ESTÁGIO    PROFISSIONAL,    EDUCAÇÃO    FÍSICA,  
REFLEXÃO,    FITNESSGRAM,    TREINO    FUNCIONAL

## **Dedicatória**

Ao meu pai, meu anjo da guarda que olha por mim todos os dias;

À minha super mãe, que sempre fez tudo por tudo para que nada me faltasse;

À minha irmã pelo apoio que sempre me prestou ao longo de todo o meu percurso.

Pelo vosso amor e suporte, porque nada disto era possível sem vocês do meu lado.



## **Agradecimentos**

À minha orientadora, a Professora Doutora Paula Queirós por me ter acompanhado neste processo e pela disponibilidade sempre demonstrada;

Ao meu professor cooperante, o Dr. Luís Paulo Vieira pela imagem de profissionalismo que me passou e que muito me ensinou ao longo deste ano letivo nos mais diversos aspetos;

Ao meu colega de núcleo de estágio, o Rúben, por todo o trabalho que desenvolveu comigo e por este ano de partilha;

À minha primeira turma que me fez ter a certeza que é isto que quero para a minha vida e pelo crescimento que também me proporcionou;

Aos meus padrinhos, José e Laurinda, aos meus tios Víctor, Lúcia, Eduarda, Isaltina e José Manuel que sempre depositaram em mim grande confiança naquilo que faço e por terem estado presentes quando precisava;

Aos meus primos Cristina, Hugo Miguel, Hugo Filipe e Carina pela nossa excelente relação;

A todos os meus amigos de faculdade que apesar de estarmos longe partilharam comigo grandes momentos neste nosso percurso inesquecível;

A todos os meus amigos açorianos presentes na FADEUP no decorrer destes meus cinco anos de estudo e de muito companheirismo, foram fulcrais para me sentir em casa;

À minha super namorada, Carolina Amaral Teves, por todo o apoio e por toda a sua presença, embora que ainda afastados geograficamente, por todos os bons momentos que passamos ao longo deste percurso;

Aos meus colegas de equipa do Grupo Desportivo de São Roque, pelo excelente espírito criado e pela amizade construída ao longo desta época.

todos, o meu muito obrigado!



## Índice geral

<b>Dedicatória .....</b>	<b>iii</b>
<b>Agradecimentos .....</b>	<b>v</b>
<b>Índice geral .....</b>	<b>vi</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>ix</b>
<b>Índice de tabelas .....</b>	<b>xi</b>
<b>Índice de anexos .....</b>	<b>xiii</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>xv</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>xvii</b>
<b>1.Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2.Enquadramento pessoal .....</b>	<b>7</b>
2.1. O meu "eu" .....	7
2.2. Expetativas pessoais .....	9
<b>3. Enquadramento prático .....</b>	<b>13</b>
3.1. Contexto legal .....	13
3.2. Contexto Institucional .....	15
3.2.1. Escola Secundária das Laranjeiras .....	15
3.2.2. Departamento de Educação Física e Desporto .....	17
3.2.3. Escola Roberto Ivens e experiência vivida no 2º ciclo .....	20
3.3. Contexto Operacional .....	21
3.3.1. Turma .....	21
3.3.1.1. Caraterização etária .....	21
3.3.1.2. Caraterização da turma .....	22
3.4. Núcleo de Estágio .....	27
<b>4. Realização da Prática Profissional .....</b>	<b>31</b>
4.1. Área i - Organização do Ensino e da Aprendizagem .....	33
4.1.1. Analisar, Decidir, Agir .....	33
4.1.1.1. Planeamento anual .....	34
4.1.1.2. Unidade didática .....	36
4.1.1.3. Plano de aula .....	37

4.1.2. Documento de Organização e Gestão (DOG) .....	39
4.1.3. Avaliação - Qual a sua importância? .....	41
4.1.4. Modelo de Instrução Direta .....	44
4.1.5. Professor a Tempo Inteiro (PTI) .....	47
4.2. Área ii - Participação na escola e relação com a comunidade	50
4.2.1. Direção de turma .....	50
4.2.2. Atividades desportivas escolares e atividades do departamento .....	53
<b>5. Comparar a preferência dos alunos sobre a realização da bateria de testes do <i>Fitnessgram</i> versus uma bateria de exercícios de Treino Funcional .....</b>	<b>57</b>
5.1. Resumo .....	59
5.2. Abstract .....	61
5.3. Revisão da literatura .....	63
5.4. Objetivos .....	67
5.5. Metodologia .....	67
5.5.1. Procedimento de recolha de dados .....	67
5.5.2. Participantes .....	69
5.5.3. Instrumentos .....	73
5.5.4. Procedimento de análise de dados .....	75
5.6. Resultados .....	77
5.7. Discussão e conclusão .....	91
5.8. Referências bibliográficas .....	95
<b>6. Perspetivas futuras e considerações finais .....</b>	<b>101</b>
<b>7. Bibliografia .....</b>	<b>105</b>
<b>8. Anexos .....</b>	<b>xviii</b>



## Índice de figuras

<b>Figura 1:</b> Caraterização da turma por sexo .....	23
<b>Figura 2:</b> Caraterização da turma por idades .....	23
<b>Figura 3:</b> Tempo de Deslocação entre as suas residências e a Escola ..	24
<b>Figura 4:</b> Caraterização da turma quanto à sua alimentação .....	24
<b>Figura 5:</b> Caraterização da turma quanto aos seus tempos livres .....	25
<b>Figura 6:</b> Caraterização da turma quanto à integração na prática desportiva de forma federada .....	25
<b>Figura 7:</b> Caraterização do tempo em Atividade Física dos alunos inseridos num contexto federado .....	26
<b>Figura 8:</b> Gráfico Circular da Distribuição da variável “sexo” .....	69
<b>Figura 9:</b> Histograma da Distribuição da variável “idade” .....	69
<b>Figura 10:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “Ano de escolaridade” .....	70
<b>Figura 11:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “sexo” disposta pelos “anos de escolaridade” .....	71
<b>Figura 12:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “Turma” .....	73
<b>Figura 13:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “Gosto pelo <i>Fitnessgram</i> ” .....	78
<b>Figura 14:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “Gosto pelo Treino Funcional” .....	79
<b>Figura 15:</b> Gráfico circular da distribuição da variável “prática federada atual” .....	80
<b>Figura 16:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “modalidade federada” .....	80
<b>Figura 17:</b> Gráfico circular da distribuição da variável “prática federada passada” .....	81
<b>Figura 18:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “modalidade federada passada” .....	81
<b>Figura 19:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “motivo do abandono” .....	82

<b>Figura 20:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “importância atribuída à condição física” .....	83
<b>Figura 21:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável “autoavaliação da condição física” .....	84
<b>Figura 22:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável "gosto pelo exercício físico" .....	85
<b>Figura 23:</b> Gráfico de barras da distribuição da variável "gosto pelas aulas de Educação Física" .....	86
<b>Figura 24:</b> Gráfico circular da distribuição da variável “percepção do rendimento” .....	87

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1:</b> Medidas de tendência central e de dispersão da variável “idade” consoante o ano de escolaridade .....	72
<b>Tabela 2:</b> Diferenças ao nível da preferência do <i>Fitnessgram</i> e ao nível do Treino Funcional em função do ano de escolaridade .....	77
<b>Tabela 3:</b> Associação entre o Gosto pelo <i>Fitnessgram</i> e pelo Treino Funcional e as várias variáveis estudadas .....	88



## Índice de anexos

<b>Anexo 1:</b> Consentimento informado .....	xviii
<b>Anexo 2:</b> Bateria de Treino Funcional .....	xix
<b>Anexo 3:</b> Questionário .....	xxiv



## Resumo

O Estágio Profissional é o ponto mais alto da formação inicial. É uma unidade curricular que está integrada no plano de estudos do segundo ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo como seu principal objetivo a integração e transição do estudante para o contexto profissional, oferecendo assim as ferramentas necessárias para o impacto com a realidade e da resolução de desafios. O meu estágio teve lugar na Escola Secundária das Laranjeiras, em São Miguel, Açores. No presente relatório será possível verificar uma estrutura com referência a quatro dimensões, o Enquadramento Pessoal, onde exponho todo o meu trajeto de vida e o surgimento da minha paixão pelo Desporto, o Enquadramento Prático, que vem relatar o contexto da realização do estágio à luz do enquadramento regulamentar e legislativo, a Realização da Prática Profissional, que contém uma reflexão acerca de todo o processo nas várias áreas de intervenção, como também as justificações em tomadas de decisão que tiveram que ser feitas como os planeamentos, avaliações e modelo utilizado nas aulas, por último, o Estudo de Investigação que tem como principal intenção comparar os vários anos de escolaridade e a as preferências dos alunos em dois diferentes tipos de trabalho de condição física (o *Fitnessgram* e o Treino Funcional) e caracterizar essa amostra quanto à importância que os próprios lhe dão e à prática de exercício físico.

**Palavras-Chave:** ESTÁGIO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO FÍSICA, REFLEXÃO, *FITNESSGRAM*, TREINO FUNCIONAL.





## **Abstract**

The Professional Internship is the highest point of the initial training. This curricular unit is integrated into the study plan of the second cycle in Teaching of Physical Education in Basic Education and High School of the Faculty of Sports of the University of Porto, whose main goal is the integration and transition of students to the professional setting, thereby providing the tools required for the impact with actual challenge solving. My internship was held at Escola Secundária das Laranjeiras, in São Miguel, Azores. In this report it will be possible to ascertain a structure relating to four facets, the Personal Framework, where I expose my whole life path and the emergence of my passion for Sports, the Practical Framework, which reports the context of the internship within the regulatory and legislative framework, the Performance of Professional Exercise, which contains a reflection about the whole process in its several intervention areas, as well as the justification of decisions which had to be made regarding planning, assessments and the model followed in classes, lastly, the Research Study whose main purpose is to compare among school years and the students' preferences regarding two different physical condition work types (Fitnessgram and Functional Training) and characterize that sample regarding the importance each student gives it and the practice of physical exercise.

**Keywords:** PROFESSIONAL INTERNSHIP, PHYSICAL EDUCATION, REFLECTION, FITNESSGRAM, FUNCTIONAL TRAINING.



# 1. Introdução

---



## 1. Introdução

O plano de estudos do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto culmina com o Estágio Profissional, sendo que ocupa ambos os semestres do ano letivo. O seu objetivo passa pela integração do, ainda, aluno num contexto profissional para o desenvolvimento das suas capacidades e um aprimoramento do sentido crítico daquele que será professor no futuro, para que consiga superar eventuais desafios que inevitavelmente lhe irão ser propostos. Sem esquecer que juntamente com essas competências estará associado um ensino da disciplina de Educação Física e do Desporto em geral.

Esse sentido crítico e reflexivo que devemos ter enquanto professores é fundamental que esteja presente não só neste ano de estágio, onde nos deparamos com diversos problemas de várias ordens, mas também no futuro, sendo este um ponto bastante importante para que continuemos a evoluir com o tempo, pensando sempre como nos havemos de adaptar a possíveis mudanças que vão sempre acontecendo na sociedade. Este é sem dúvida um ponto que nos irá diferenciar de todos aqueles que não o fazem e que acabam por parar no tempo, regredindo enquanto pedagogos e professores.

É importante que não passe em claro neste momento tão inicial do nosso percurso o papel de importância que possuem tanto o professor cooperante como a professora orientadora, pois são estes que nesta fase nos ajudam a refletir sobre alguns problemas que ainda não estamos preparados para detetar sequer, sendo sem dúvida muito importante a experiência que trazem consigo e que partilham connosco, fazendo crescer tanto o nosso sentido crítico como o nosso olho clínico, para a antecipação de alguns problemas e assim acabarmos por evitá-los.

Outro objetivo que está presente neste Estágio Profissional, é que exista uma integração naquilo que é a escola bem como as diferentes funções que poderemos vir a ter num futuro, para além de lecionar as nossas turmas, pois é também pedido que passemos pela experiência daquilo que é ser Diretor de Turma, ou então que estejamos por dentro daquilo que é o Desporto Escolar,

papéis esses que iremos, sem dúvida, ser confrontados aquando da colocação em alguma escola.

Na realização deste meu estágio na Escola Secundária das Laranjeiras, situada em Ponta Delgada, São Miguel, arquipélago dos Açores, foi-me atribuída uma das turmas do 9º ano do meu professor cooperante, onde fui o responsável desde o mês de Setembro de 2014 até ao término das aulas em Junho de 2015. Este relatório comporta então algumas experiências pelas quais passei, bem como aquilo que senti nessas situações e como pensei solucionar no futuro.

O presente relatório está estruturado segundo quatro grandes áreas, o Enquadramento Pessoal, o Enquadramento Prático, a Realização da Prática Profissional e o Estudo de Investigação. Fazendo agora uma pequena explicação de cada uma destas dimensões, no Enquadramento Pessoal irei expor como me posiciono em relação ao desporto, tudo aquilo que me diz, as minhas motivações para a prática de ser professor de Educação Física bem como as minhas expectativas ao longo deste ano. Na segunda dimensão, o Enquadramento prático, descreverei as relações que fui construindo no decorrer deste ano, quer seja com os alunos, com os professores da escola, com o departamento, com o meu colega de núcleo ou qualquer outro funcionário da instituição onde trabalhei ao longo do meu estágio. Nesta dimensão existe também uma referência ao contexto legal do próprio estágio, e é ainda abordada a própria escola como sistema integrador. Quanto à Realização da Prática Profissional, será possível verificar as metodologias que fui aplicando, como o Documento de Organização e Gestão da escola, a experiência que tive quanto ao meu planeamento anual e ainda a minha relação com a comunidade escolar. Para finalizar, na última dimensão, quanto à minha investigação, decidi focar-me sobre um problema que tive logo desde o início do meu estágio, que era a motivação da minha turma para a realização da condição física na parte terminal da aula. Esta condição física era aplicada segundo o protocolo existente no Documento de Organização e Gestão do departamento, que utiliza uma adaptação da bateria de testes do *Fitnessgram*. Ora como disse anteriormente, a reflexão é uma ferramenta poderosa para um

professor e a solução que encontrei para que a turma continuasse a realizar a condição física passou por inovar no tipo de exercícios, isto é, a turma tem que ser avaliada na componente da Aptidão Física em todos os períodos letivos segundo aqueles exercícios, contudo, o interesse da minha turma para os determinados exercícios era como que inexistente, pelo que decidi adaptar uma bateria de testes a partir de exercícios do treino funcional, tendo em conta também o material existente na escola e aplicar aos alunos, com um preenchimento de um questionário no final de tudo, de modo que assim conseguisse averiguar se existe uma melhoria ou não da sua participação, para que num futuro, quem sabe, pudesse ser alterada também a forma como a aptidão física dos alunos é avaliada, deixando assim o meu contributo na escola onde realizo o meu estágio.





## **2. Enquadramento pessoal**

---



## **2. Enquadramento pessoal**

### **2.1. O meu "eu"**

Sou o Miguel Almeida Botelho, nasci corria o dia 7 de agosto de 1992, na freguesia de São José, em Ponta Delgada, São Miguel. Desde que me lembro quem sou que sempre gostei de praticar atividade física (apesar de em miúdo ter uns quilos a mais) e de competir nem que fosse contra mim próprio, sempre à procura de fazer melhor.

Relativamente ao percurso académico, aos cinco anos de idade os meus pais inscreveram-me na pré-primária da EBJI núcleo 2 do Livramento, onde concluí o meu primeiro ciclo. Foi nesta fase da minha vida que iniciei a prática desportiva de forma federada, onde irei falar mais adiante. Quanto ao segundo ciclo de ensino, este foi completado na Escola Básica Integrada Roberto Ivens (escola esta onde no decorrer deste ano letivo fui lecionar uma unidade didática, a de ginástica de aparelhos). O terceiro ciclo e o ensino secundário foram concluídos na Escola Secundária Antero de Quental. Durante este meu percurso escolar um ano ficou marcado pela negativa, a ausência de aulas de Educação Física no meu sexto ano, uma vez que a escola se encontrava em obras e o pavilhão onde decorriam as aulas ficou interdito, passando as aulas para um cariz opcional num espaço fora da escola.

Quanto ao percurso desportivo, depois de tanto tempo a insistir com os meus pais para entrar para uma equipa de futebol lá me fizeram a vontade aos 8 anos, e lá permaneci todos os anos até entrar para o ensino superior, foram 10 anos de futebol federado e 10 anos de paixão, tendo representado os dois clubes que na altura tinham uma maior tradição nos escalões de formação, o Clube União Micaelense onde iniciei (durante oito épocas desportivas) e o Clube Desportivo Santa Clara onde terminei a minha formação (nas outras duas épocas). Começou nessa altura uma fase que me mudou para sempre, o facto de desde tão novo ter que cumprir com os horários, dar o meu máximo, compreender e aceitar as decisões do treinador, foi algo que me fez crescer e me tornar mais adulto, foi algo que apesar de algumas adversidades na altura me fez ganhar ainda mais gosto pelo desporto. Como refere Ricardo Reis, "Põe

quanto és no mínimo que fazes", era assim que me sentia em todas as situações ligadas ao Desporto, tanto nos treinos como também nas aulas de Educação Física, a aula mais desejada da semana. Com o passar dos anos a paixão pelo Desporto foi crescendo, aliás quando me perguntavam o que queria ser quando fosse grande a resposta era sempre a mesma, "Ou jogador de futebol ou professor de Educação Física". Fui cada vez mais me interessando pelo papel de professor e o sonho de ser jogador ia-se desvanecendo. Com o passar dos anos, mais propriamente no final do 9º ano tive que escolher a área que seguir no ensino secundário e facilmente optei por enveredar no Curso Tecnológico de Desporto, tal era a vontade de perseguir o sonho pelo Desporto. O secundário passou e concorri ao Ensino Superior, tendo ficado colocado na minha primeira opção, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Licenciiei-me e ao fim de 3 anos tendo feito a minha especialização em metodologia do desporto - treino desportivo - futebol (era o juntar de 2 sonhos, o futebol e o interagir com crianças/adolescentes), realizei o estágio no Futebol Clube de Infesta. Concluída com sucesso a minha licenciatura, estava na hora de apostar ainda mais na minha formação e tal como o sonho de criança o exigia, concorri para o mestrado em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Foi um ano de muito trabalho, mas foi também um dos melhores anos da minha vida, estava finalmente a formar-me enquanto professor juntamente com um grupo de grandes amigos que tal como eu estavam a abraçar um sonho, o que tornou muito mais fácil as horas de trabalho em que convivíamos uns com os outros. A meio do ano transato surgiu a oportunidade de dar treinos à academia de futebol do Sport Clube de Rio Tinto, oportunidade que aproveitei para por em prática o futebol e em simultâneo ir já treinando a minha capacidade para liderar um grupo de crianças (entre os 6 e os 9 anos). Passado um ano, o meu segundo do mestrado, optei por concluir a minha formação inicial de professor na ilha que me viu nascer, sendo que como não podia deixar de ser em solo micaelense, o fiz em simultâneo com o desporto federado, voltando à pele de jogador no Grupo Desportivo de São Roque, sagrando-me vencedor do

campeonato de São Miguel no último clube onde jogou o mais conceituado jogador açoriano de futebol de todos os tempos, Pedro Pauleta.

Com base naquilo que acabei de descrever como alguns dos momentos marcantes da minha vida, é fácil de perceber alguns fatores e algumas paixões que me fizeram seguir este caminho. Os valores que estão inerentes ao praticante de desporto fizeram-me ter ainda mais gosto e certeza da profissão que quero desempenhar na minha vida, estando bem consciente daquilo que espero transmitir aos alunos não só ao nível da matéria mas também ao nível dos valores para a vida em sociedade, como o respeito, a responsabilidade e a autossuperação.

## **2.2. Expetativas pessoais**

Desde os tempos em que era aluno ainda no ensino básico e secundário que fui criando algumas expetativas de como seria estar no lugar de professor, a verdade é que a perspetiva nunca podia ser tal e qual a realidade, uma vez que a que tinha era enquanto aluno.

Assim sendo, no início deste ano letivo era como se fosse ter uma realidade que me era conhecida mas que na realidade era desconhecida, pois outrora tinha a imagem do professor enquanto um mestre na transmissão de conhecimentos e de formador enquanto pessoa e ao longo deste meu estágio teria que ser eu quem iria passar essa ideia à turma.

Por isso, decidi fazer um levantamento das minhas expetativas iniciais, podendo também ser interpretado como algumas dificuldades que poderia vir a ter. Pois bem, as minhas limitações centravam-se em alguns pontos como a gestão de uma turma, que não é comparável com a gestão de uma equipa, como já tinha tido a experiência através da metodologia da licenciatura ou na academia de futebol do SC Rio Tinto, uma vez que nas equipas encontramos crianças ou adolescentes que estão dispostos para a atividade e na escola, muitas vezes, temos que arranjar estratégias para contornar a falta de vontade de alguns alunos, sabendo ter que lidar com isso sem nunca esquecer que

somos uma referência para os alunos. Outra dificuldade que sentia no início do ano era que por algumas ocasiões não conseguia transmitir o conteúdo da minha informação da forma mais clara ou perceptível para que os alunos alcançassem o objetivo do exercício de uma forma mais simples. Isto é, senti que teria que aprimorar a minha capacidade de interação para melhorar não só o meu papel como professor, bem como também, e especialmente, para os meus alunos serem mais capazes na execução das habilidades que lhe fossem sendo pedidas.

Outra expectativa que tinha e tenho que me fez escolher realizar o estágio profissional na minha ilha, é o facto de no futuro ter algumas vantagens de ficar lá colocado quando comparado com os meus colegas e outros professores que não o fizeram no arquipélago, tendo tido sem dúvida alguma um grande peso no momento da escolha da escola no final do ano passado.

Quanto àquilo que esperava dos meus alunos, pretendia ficar encarregue de uma turma trabalhadora, com vontade de saber sempre mais e que fosse possível verificar no final do ano que tinha sido uma referência para eles, que me respeitassem apesar da nossa diferença de idades não ser tão grande como a que têm com os outros professores, mantendo sempre uma boa relação apesar da diferenciação que existe nas nossas funções no meio escolar.

Para concluir, ao longo do tempo, fui trabalhando e melhorando as minhas debilidades sempre com o apoio do meu professor cooperante que para além de ter sido uma peça fulcral no final do meu processo de formação inicial, conseguindo que houvesse uma progressão no sentido de ser um professor capaz, dando-me as ferramentas necessárias para que refletisse sobre cada aspeto e assim eu próprio procurasse encontrar as soluções, foi também importante na minha integração com a escola e com os outros professores.

### **3. Enquadramento prático**

---





### **3. Enquadramento prático**

#### **3.1. Contexto legal**

Este relatório segue as normas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto do ano letivo de 2014/15 e que se encontra de acordo com a legislação da Habilitação Profissional para a carreira docente. Na estrutura e funcionamento do Estágio Profissional são considerados os princípios decorrentes das orientações legais, nomeadamente as constantes do Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro tendo em conta os regulamentos dos segundos ciclos da Universidade do Porto, da FADEUP e o Regulamento do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O Estágio Profissional é a última etapa do Mestrado, sendo que é uma unidade curricular decorrente nos terceiro e quarto semestres deste segundo ciclo de ensino. O estágio é caracterizado por ter uma prática de ensino supervisionada que irá assim facilitar uma ligação entre a teoria e a prática pedagógica. Ao longo dessa prática será necessário cumprir com algumas áreas específicas, que fará com que nós, estudantes-estagiários, consigamos exercer no futuro a nossa profissão da forma mais profissional possível, por exemplo, a primeira área diz respeito à Gestão do Ensino e Aprendizagem onde temos que acompanhar a nossa turma e conceber todo o tipo de planeamento bem como conseguir aplicá-lo, refletindo numa fase posterior sobre aquilo que ocorreu para que possamos subir um degrau no nosso desempenho futuro. Na área seguinte, a nossa função passa por nos integrarmos na escola para além da função da lecionação e toda a sua envolvência, isto é, através da Direção de Turma ou então do Desporto Escolar. Finalmente na última área, é-nos pedido que desenvolvamos um assunto e façamos uma investigação sobre algum tema que nos possa vir a ajudar no futuro.

Após conseguir concluir com sucesso este percurso, dará a possibilidade ao estudante de exercer a sua atividade profissional enquanto professor de Educação Física. Para que isso aconteça, o estudante terá de ter

aproveitamento em todas as unidades curriculares previstas e ter redigido o seu relatório de estágio sendo entregue e discutido.



## **3.2. Contexto institucional**

### **3.2.1. Escola Secundária das Laranjeiras**

A Escola Secundária das Laranjeiras fica localizada na ilha de São Miguel, a maior do arquipélago dos Açores, que conta com uma área de 746,82 quilómetros quadrados. A ilha é constituída por cinco concelhos, entre os quais Ponta Delgada, onde fica situada a escola. A Escola Secundária das Laranjeiras foi inaugurada no dia 17 de dezembro de 1986, apesar de ter sido aberta no dia 6 de outubro do mesmo ano, tendo sido previsto que poderiam ser colocados 1260 alunos nos seus quadros, provenientes das freguesias mais próximas como Fajã de Baixo, São Roque, Livramento e a própria freguesia de São Pedro onde está localizada. No momento da sua construção, a escola foi considerada uma das duzentas melhores dos países pertencentes à *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OCDE).

A Escola Secundária das Laranjeiras é uma escola pública e de regime diurno que no ano letivo de 2014/2015 proporcionou uma oportunidade educativa a 797 alunos distribuídos pelo Ensino Básico (285 alunos), Ensino Secundário (181 alunos), Ensino Profissional (97 alunos), Programa Formativo de Inserção de Jovens (PROFIJ - 114 alunos), UNECA's (Transição para a vida ativa - 55 alunos) e Ensino Vocacional (65 alunos). O seu corpo docente foi constituído por 123 docentes, sendo que 19 eram contratados e 104 pertenciam ao Quadro de Nomeação Definitiva (QND). O pessoal não docente presente na escola foi composto por 11 assistentes técnicos, sendo um deles o Encarregado do Pessoal de Ação Educativa e 41 assistentes operacionais, existiu ainda uma técnica superior. Todo este pessoal pertence ao quadro com vínculo efetivo à escola.

A escola é também conhecida pela sua diversidade no que diz respeito às infraestruturas, pois possui salas de aula, laboratórios, um anfiteatro, uma biblioteca, uma horta pedagógica e principalmente uma grande qualidade ao nível desportivo com o protocolo estabelecido com o Serviço de Desporto da Direção Regional do Desporto do Governo Regional dos Açores para a utilização do complexo desportivo. Com isto, apenas posso apontar a grande

qualidade que a escola possui, o que é sem dúvida uma ferramenta muito importante para o ensino pois até nós, professores, acabamos por nos sentir mais motivados com as condições que nos são oferecidas e com a variedade de estímulos que podem ser dados aos alunos para um ensino integral.

Todo o espaço escolar é constituído por dois edifícios, o complexo desportivo e a escola, onde existem as salas de aula convencionais distribuídas pelos dois pisos existentes, os laboratórios, a sala de informática, sala de estudo, a biblioteca, o anfiteatro, o refeitório, os gabinetes de cada departamento, a reprografia, a sala de professores e ainda o pátio interior onde os alunos se encontram nos intervalos especialmente nos dias de chuva. Quanto ao complexo desportivo este possui uma gestão autónoma pois é coordenado pelo Serviço de Desporto, como já foi referido anteriormente. Contudo, desde a construção da escola que esta tem usufruído das suas diversas instalações, pois tem prioridade quanto à cedência ou ocupação do espaço. O espaço é anexo à escola e fornece não só em termos de quantidade como em qualidade também todo o material necessário para as aulas de Educação Física, pois podemos encontrar: um pavilhão desportivo com 44x22 metros, com ar condicionado e bancada; uma sala de ginástica com 21x21 metros apetrechada com diferentes aparelhos; uma sala de judo com 12x12 metros; uma piscina de 25 metros com água aquecida, ar condicionado e bancada; polidesportivos exteriores, em piso de relva sintético; uma pista de atletismo, em piso sintético, com 6 corredores; uma sala de treino físico com diversas máquinas e um campo de futebol relvado com 100x64 metros com bancada. Ao longo do ano letivo, foram todas estas instalações que tive ao meu dispor para conseguir completar o meu planeamento, delineado logo no início desta minha caminhada, sendo que a rotação dos espaços foi previamente estabelecida, tendo sempre uma alternativa para os casos em que as condições climatéricas fossem adversas e não garantissem a segurança das aulas, assim sendo, as aulas que decorressem na pista de atletismo passariam para a sala de treino físico e as aulas que fossem no polidesportivo de ar livre teriam direito a um terço do pavilhão.

A conclusão que é rapidamente retirada com esta explicação das condições existentes para as aulas de Educação Física é que dificilmente outras escolas proporcionam esta oferta quer aos professores quer aos seus alunos. Isto faz com que o professor tenha então todas as ferramentas necessárias para desenvolver um trabalho competente junto dos seus alunos. Para além de toda a estrutura existente, de todo este espaço, existe também um grande leque de material disponível em cada instalação o que faz com que os professores estejam em constante evolução e pensamento crítico para um melhor aproveitamento de todas estas condições, sendo que o ideal seria que a maioria dos alunos conseguissem alcançar níveis de excelência em cada modalidade, uma vez que as instalações permitem que estes tenham a experiência de pelo menos passar pelas dimensões oficiais de determinadas modalidades, como é o caso da natação com a piscina de 25 metros ou das modalidades de pavilhão com as medidas oficiais dos campos de voleibol, basquetebol e andebol.

### **3.2.2. Departamento de Educação Física e Desporto**

Os departamentos curriculares não são mais que as principais estruturas de coordenação e supervisão pedagógica presentes nas escolas (Ministério da educação, 2008).

O Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras é constituído por todos os professores que lecionam a disciplina de Educação Física nessa mesma escola e de acordo com o Documento de Organização e Gestão criado pelo próprio departamento, "é uma estrutura que colabora com o conselho pedagógico e assegura a articulação curricular" (Secretaria Regional da Educação Ciência e Cultura Direção Regional da Educação, 2012, p. 26). De realçar que o coordenador do departamento tem uma voz ativa no Conselho Pedagógico, uma vez que representa todos os professores presentes no seu departamento.

Compete também ao Departamento "adequar o currículo aos interesses e necessidades específicas dos alunos, desenvolvendo as necessárias

medidas de diversificação curricular e de adaptação às condições específicas da unidade orgânica" (Secretaria Regional da Educação Ciência e Cultura Direção Regional da Educação, 2012, p. 26), ou seja, o Departamento tem o poder de conseguir moldar o programa nacional de acordo com a sua experiência e de acordo com o tipo de alunos existentes na escola, tendo sempre em vista um crescimento sustentado dos seus visados. Para o ano de escolaridade que tive ao meu dispor para esta minha aprendizagem, o 9º ano, as modalidades definidas pelo documento do departamento são o Andebol, o Voleibol, o Basquetebol, o Futebol, a Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos e Ginástica acrobática, o Atletismo nas disciplinas de 100 metros, estafetas 4x100 metros, triplo salto, lançamento do dardo e meio fundo, Natação com a consolidação das técnicas de crol, costas e bruços, Judo e uma matéria alternativa que foi o Badminton. Para o Programa Nacional de Educação Física, "o 9º ano é dedicado à revisão de matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3º ciclo." Sendo que isto foi algo que o Departamento teve em conta aquando da sua estruturação das opções de organização curricular. Outro aspeto que teve em conta e a meu ver com todo o sentido foi a não integração da Patinagem por exemplo, como uma matéria nuclear, já que segundo as excelentes condições existentes no Complexo Desportivo, optaram por rentabilizar ao máximo as instalações que nos são oferecidas, como a existência de uma sala de Judo e como consequência a sua lecionação. Outro ponto muito pertinente presente no Documento de Organização e Gestão é o facto de haver uma alternativa já pensada para os alunos que apresentam um comprovativo médico para a dispensa das aulas práticas, tanto por um período determinado de tempo, como também para os alunos que estão impedidos de realizar a prática ao longo de todo o ano letivo.

Segundo Correia (2007), os Departamentos Curriculares são partes fulcrais das escolas uma vez que os professores trabalham em conjunto nas tomadas de decisão em prol dos alunos.

Isto foi algo que ficou bem visível aos meus olhos neste núcleo de professores de Educação Física com o seu empenho e com o debate de várias ideias não só nas reuniões, como também pude presenciar algumas trocas de pontos de vista nos intervalos, na sala de professores, o que transparece bem o compromisso que havia por uma escola que tem sempre potencial para evoluir não tendo que ter um momento marcado para se falar e alargar horizontes quanto a perspectivas de diferentes ordens. Além do mais, foi também positivo verificar a entreaajuda que existiu nas atividades desenvolvidas pelo departamento, com a repartição de tarefas facilitando assim o sucesso das mesmas.

O Departamento também tem como competência, regular a forma como irá avaliar os seus alunos nos diferentes níveis (Secretaria Regional da Educação Ciência e Cultura Direção Regional da Educação, 2012). O Departamento, tendo como base os programas nacionais do ensino básico e do ensino secundário, decidiu criar uma grelha com os diferentes domínios e respetivas percentagens variando com o ciclo de ensino, tornando assim a avaliação transversal a todos os professores e auxiliando a forma como deverão organizar o seu planeamento, é também positivo para os alunos que sabem de antemão como irão ser avaliados, o que considero ser bastante importante para o alcançar dos seus próprios objetivos.

Concluindo, senti-me integrado e muito satisfeito por ter encontrado um Departamento de Educação Física e Desporto que promove sem dúvida uma melhoria na qualidade de ensino para os seus alunos, desenvolvendo um trabalho em cooperação entre os seus elementos, tendo sido um dos grandes aspetos positivos que retiro com esta experiência do meu estágio profissional.



### **3.2.3. Escola Roberto Ivens e experiência vivida no 2º ciclo**

De acordo com o regulamento do estágio deste ano, segundo o artigo 3º ponto 1, este ano para além da lecionação a uma turma do 3º ciclo ou do ensino secundário durante o ano letivo, existiu a alteração para que no mínimo se lecionasse uma unidade didática a uma turma do 2º ciclo, uma vez que ao terminar este mestrado ficamos também creditados para concorrer ao referido grupo.

A solução encontrada foi então lecionar uma turma do 6º ano da Escola Básica Integrada de Roberto Ivens, ao longo de toda a unidade didática de ginástica de aparelhos. O primeiro passo foi inteirar-me do planeamento que a professora responsável pela turma tinha feito, sendo que também fui consultar os programas nacionais do segundo ciclo. Esta foi uma experiência diferente da que já estava habituado, pois a faixa etária era menor, os alunos encaravam a aula ainda como se de uma brincadeira se tratasse e as condições oferecidas não eram tão boas como na Escola Secundária das Laranjeiras. Nesta experiência tive apenas metade de um pavilhão com uma turma constituída por 23 alunos, sendo que numa das aulas semanais eram acrescentados 6 alunos de uma turma de oportunidades, ou seja, tinha muito pouco espaço para uma turma destas dimensões. Apesar de numa fase inicial ter que adaptar um pouco o meu discurso visto que não eram os alunos do 9º ano a que estava habituado, considero que consegui ultrapassar este pequeno desafio, conseguindo impor algumas regras em tão pouco tempo, fazendo passar então a minha mensagem de forma perceptível. A minha estratégia na lecionação, sendo uma turma extensa com pouco espaço e a modalidade ser ginástica, foi recorrer sempre ao trabalho por estações, fazendo assim com que os alunos se mantivessem sempre ativos e reduzindo os tempos fora de tarefa, já que com grupos menores não se desestabilizavam tanto. Quanto aos resultados na avaliação que foi feita, apesar da unidade didática ter sido curta foi possível verificar muitas melhorias, onde a grande dificuldade da turma residia a nível mental, com o pensamento de "não vou conseguir". Para estas situações fui decompondo o movimento pretendido em algumas progressões pedagógicas

sendo que praticamente toda a turma não só conseguiu realizar com sucesso os objetivos como o fez com relativa facilidade.

Esta foi sem dúvida uma experiência muito rica e importante para o meu futuro, uma vez que também poderei concorrer a escolas que possuam o 2º ciclo e assim já ter tido pelo menos uma experiência com os alunos dessa faixa etária. Foi também importante perceber as diferenças que existem de uma escola para a outra, se bem que os alunos que acolhem não serem sequer os mesmos nem os da mesma idade, contudo é perceptível que a forma de atuar dos professores não é semelhante nas diferentes instituições. Por último, muito importante também foi deparar-me com uma escola que não oferece as mesmas condições que aquela onde lecionei no decorrer de todo o ano, não pela sua qualidade quanto às instalações e material mas pelo reduzido espaço para um número tão elevado de alunos.

### **3.3. Contexto Operacional**

#### **3.3.1. Turma**

##### **3.3.1.1. Caracterização etária**

A média de idades da minha turma era de exatamente 14 anos, com as idades a serem compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Com isto, posso afirmar que a minha turma encontra-se no início da adolescência. Esta é sem dúvida uma fase com características específicas, pois como afirmou Lopes (1989) a adolescência é um momento frágil e relativo. Para Medeiros (2013), A fase da adolescência é um momento fulcral no desenvolvimento e crescimento humano em que ocorrem mudanças tanto fisiológicas como também na sua personalidade, na conceção de si, dos outros e do mundo. Estas alterações irão refletir-se no funcionamento e na vivência do dia-a-dia e nos contextos onde estarão inseridos.

Facilmente reparamos também que é nesta fase que os jovens começam a ganhar maior consciência dos seus atos e a ter noção no que deve ou não ser feito. Começa a existir uma transição para um ganho de autonomia

em que também irão dar importância a isso acabando por existir alguns conflitos na própria casa.

Começa-se a verificar uma fixação da sua personalidade e identidade, tendo sempre em atenção aquelas que são as suas referências, os seus modelos. Outra característica bem visível ainda por parte de alguns alunos e que a meu ver é transversal a muitos jovens nesta fase da sua vida, são alguns sentimentos como a invencibilidade, como que podendo explorar e testar os limites sem que nada de mal lhes aconteça, o egocentrismo onde todos os focos têm que estar centrados sobre eles, tentando ter a atenção dos seus pares, onde muitas vezes acaba por se tornar num foco desestabilizador das aulas, o sentimento de liderança, onde tentam tomar as rédeas do seu próprio grupo e muitas vezes transferiam isso mesmo para as aulas, ao tentarem dar exemplos e demonstrações de força na sua turma para que fossem admirados e vistos pelos colegas como chefes.

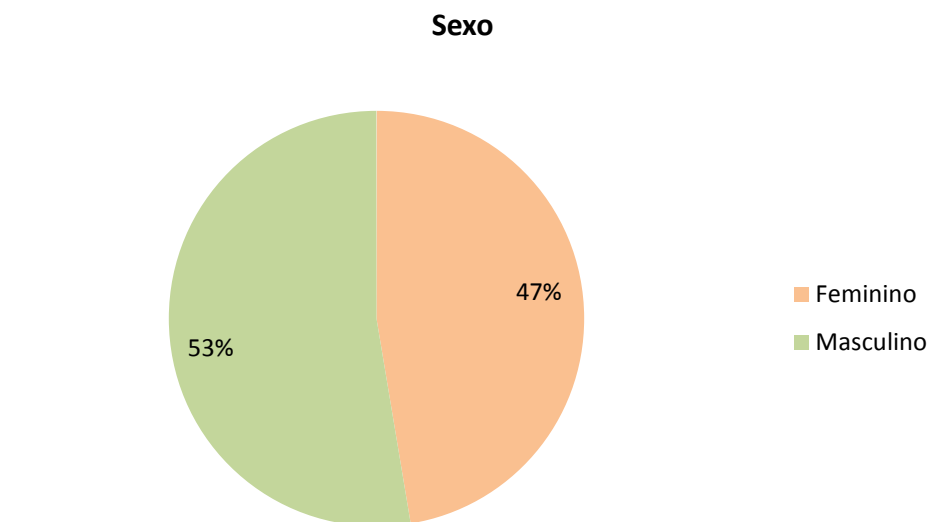
### **3.3.1.2. Caracterização da turma**

Após uma breve caracterização acerca da faixa etária que compôs a minha turma, irei de seguida realizar uma caracterização da mesma, algo mais pessoal e mais pormenorizado do que até então. Este grupo de alunos que tive ao meu cuidado ao longo deste ano, foram sem dúvida uma parte muito importante para o meu crescimento enquanto professor, sendo eles parte essencial da minha rica experiência e do traçar do meu caminho, da minha identidade a nível profissional.

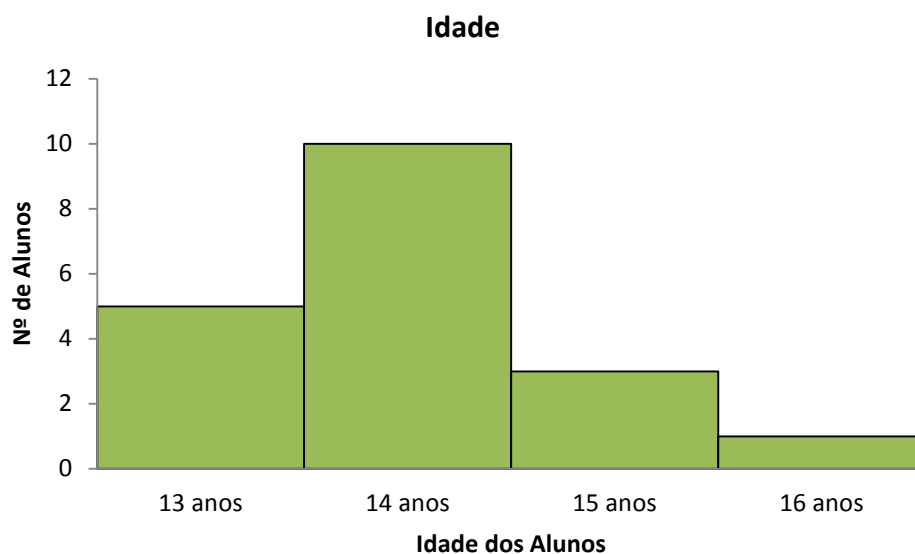
Um facto importantíssimo para um professor é ter conhecimento sobre quem tem à sua frente (alunos) e como há de conseguir fazê-los aprenderem e evoluírem. Com isto, irei de seguida apresentar então a caracterização da minha turma.

A minha turma do 9º ano da Escola Secundária das Laranjeiras deste ano letivo de 2014/2015 foi constituída inicialmente por 20 alunos, sendo que uma foi transferida para outra turma, ficando então 19 alunos com quem

trabalhar, destes 19 alunos 10 eram do sexo masculino e 9 do sexo feminino (conforme figura 1) contendo uma idade média de 14 anos, variando entre os 13 e os 16 anos de idade (ver figura 2).



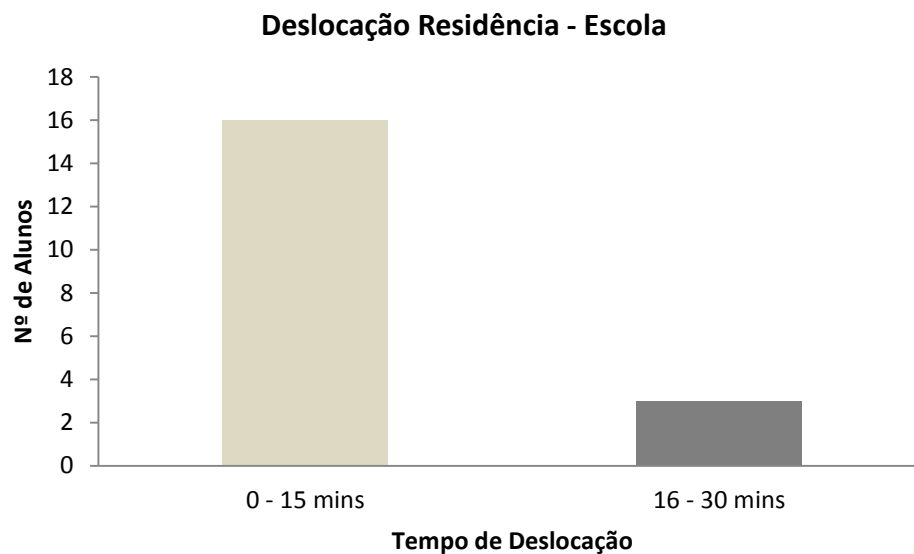
*Figura 1.* Caraterização da turma por sexo.



*Figura 2.* Caraterização da turma por idades.

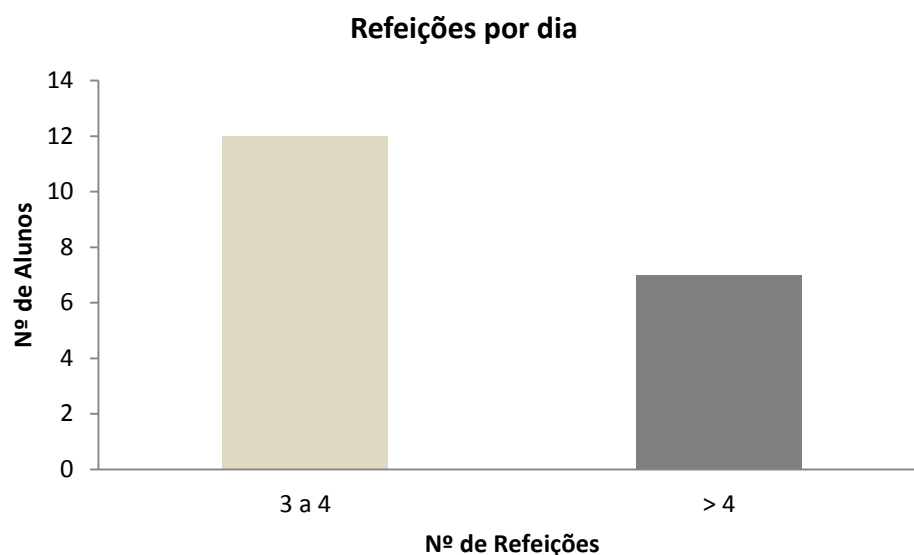
Como ao longo do ano letivo uma das contrariedades com que tinha que contar era o atraso de alguns alunos relativamente à hora prevista para iniciar a aula, achei pertinente averiguar o tempo que demoravam a deslocar-se desde

a sua residência até à escola, já que uma das aulas da semana era a sua primeira aula do dia (ver figura 3).



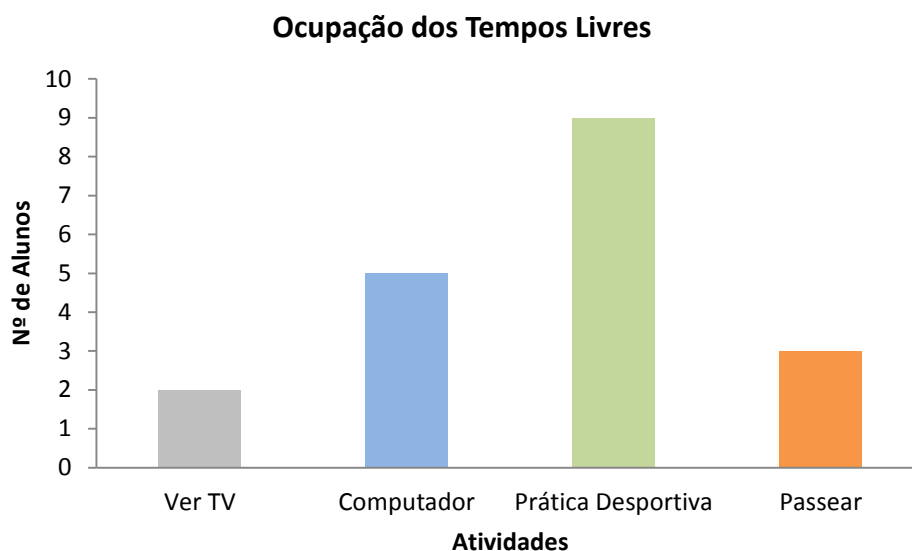
*Figura 3.* Tempo de Deslocação entre as suas residências e a Escola.

Outra preocupação que deve ser tida em conta é a alimentação dos alunos e o número de refeições que fazem, já que vai ter interferência direta com o desempenho nas nossas aulas práticas (conforme figura 4).

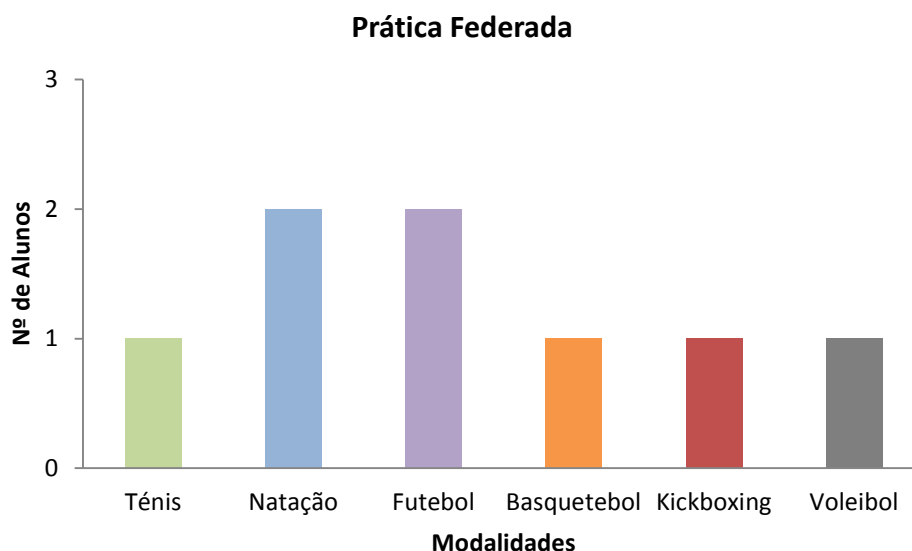


*Figura 4.* Caraterização da turma quanto à sua alimentação.

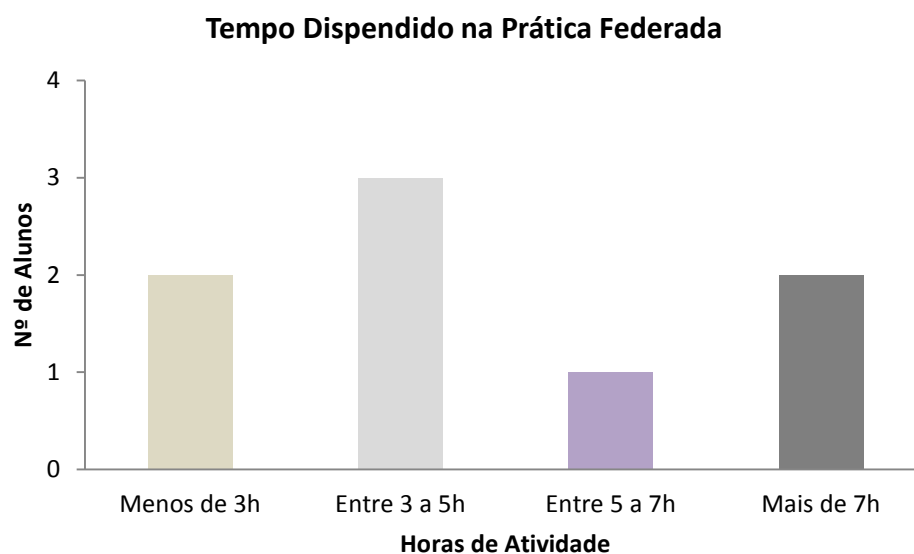
Numa fase em que cada vez mais se fala na sedentarização e na obesidade foi importante também averiguar como é que a turma ocupa os seus tempos livres (ver figura 5) e de que forma está ligada à atividade física (ver figura 6), sabendo também o tempo que disponibilizam para tal efeito (conforme figura 7), sendo que de forma inerente teria uma noção das modalidades desportivas favoritas de determinados alunos.



*Figura 5.* Caraterização da turma quanto aos seus tempos livres.



*Figura 6.* Caraterização da turma quanto à integração na prática desportiva de forma federada.



*Figura 7.* Caraterização do tempo em Atividade Física dos alunos inseridos num contexto federado.

É possível verificar que nem metade da turma se encontra inserida numa modalidade de forma federada, o que vem ao encontro daquilo que tem sido debatido com o passar dos anos, o sedentarismo, contudo, os alunos que praticam alguma forma de atividade física fora do contexto escolar apresentam-se nas mais diferenciadas modalidades como o Ténis, o Basquetebol, o Futebol, a Natação, o Kickboxing e o Voleibol. Tudo isto ao menos vem demonstrar que a turma no seu global poderá ter algum conhecimento em diferentes modalidades, tanto numa vertente individual como em equipa, como são os casos das modalidades mencionadas, o que me poderá facilitar a tarefa no momento da sua leção em algumas questões ora relativamente a habilidades motoras como também em termos de cultura desportiva.

### **3.4. Núcleo de Estágio**

O meu núcleo de estágio nesta minha experiência na Escola Secundária das Laranjeiras, contrariamente ao que era hábito acontecer na referida escola, foi constituído apenas por mim e por um colega. Embora fôssemos conterrâneos a nossa convivência anterior era muito ténue, uma vez que apenas o conheci no primeiro ano de mestrado, em que partilhamos a mesma turma por apenas um semestre, não chegando a ter uma relação muito próxima na altura. Como tal, no início deste ano para além da integração na Escola foi também importante a criação de uma relação com o meu colega, já que ao longo desta etapa teríamos que debater opiniões e trabalhar em conjunto em prol do nosso crescimento profissional, fosse na construção de documentos que nos auxiliassem no ensino, fosse no debate acerca da observação das aulas, já que esta era uma tarefa que sabíamos que teríamos que cumprir logo à partida no decorrer deste ano. O facto de termos também sempre alguém com quem conseguíssemos estar em constante desenvolvimento através das nossas reflexões que acabávamos por fazer em conjunto após as nossas aulas foi também um aspeto importante para a minha evolução no decorrer do ano, servindo para aulas posteriores os conselhos ou questões que me eram colocadas por ele. Essa construção da nossa relação foi algo fácil, pois ambos percebemos que era importante que assim se sucedesse e a própria personalidade dele assim o permitiu, sendo um rapaz simples, educado e acessível.





## **4. Realização da Prática Profissional**

---



#### **4. Realização da Prática Profissional**

Para Nóvoa (1992), a construção da formação advém de um pensamento crítico e de uma reflexão que irá moldar a nossa identidade profissional. Com isto posso afirmar que a minha formação não termina no momento que abandono o ensino superior, esta continua para sempre na tentativa de me superar de aula para aula, com a aquisição de novos conhecimentos que só a prática me trará com o fruto da minha entrega e dedicação. É importante também que os professores com anos de exercício continuem a recorrer à teoria, pois o Desporto, como qualquer outra ciência, encontra-se sempre em evolução. Quero com isto dizer que para se ser um bom profissional não bastará apenas a reflexão da minha prática nem só a teoria que adquiro ao longo destes meus anos de formação, é fulcral que haja sim uma interação entre estes dois polos para que seja o mais completo possível.

Neste capítulo, irei então abordar a minha experiência ao longo deste ano numa perspetiva mais ligada à prática sempre com a preocupação de me reger por certos princípios teóricos, fazendo o tal papel de charneira entre a teoria e a prática que são sempre necessários num bom profissional, para ser o mais completo possível.



## **4.1. Área I - Organização do Ensino e da Aprendizagem**

### **4.1.1. Analisar, Decidir, Agir**

A minha maior missão ao longo deste ano pode ser encarada segundo estas três palavras, análise, decisão e ação. Tudo aquilo que tive que ir construindo ao longo desta etapa teve que partir sempre de uma ideia geral que tinha sobre a tarefa em questão, daí que por várias ocasiões foi necessário proceder a uma análise detalhada do que tinha em mãos, após essa reflexão era então concebida a minha estratégia para conseguir atuar junto da turma. No final deste ciclo, após finalizada a minha ação junto dos intervenientes que eram os alunos, era procedida nova análise dos resultados com base na avaliação do que tinha sido feito para posteriormente tomar novas decisões e assim sucessivamente até ao término de cada unidade didática. Isto permitiu-me ir ao longo de cada aula pensando nos ajustes necessários para a turma para um ensino mais eficaz e integral de todos os alunos, pois como afirma Bento (2003) o facto de se planejar não faz com que consigamos antecipar todos os contratempos com que nos iremos deparar no decorrer do ano de estágio.

A planificação deve ter como premissa uma adaptação dos objetivos às reais necessidades dos alunos, tendo sempre em conta a sua diversidade. Assim, a estruturação dos objetivos deve ter como base uma análise cuidada da matéria de forma a que seja possível motivar todos os elementos da turma e que seja possível que todos evoluam, cada um seguindo as suas limitações, havendo assim um ensino eficaz para todos.

Para uma facilitação do planeamento e dos objetivos e também para que se siga uma linha transversal em todo o departamento, foi construído o Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, este documento é sem dúvida uma mais valia para quem seja colocado pela primeira vez na escola ou para o meu caso enquanto professor estagiário, onde contempla a matéria a ser lecionada como também o objetivo em cada ano letivo, isto não quer dizer que não tenha que ter ido ler os programas nacionais de Educação Física, estes é

que já estavam de certa forma adaptados ao meio existente na escola, contudo, foi necessário apesar disso ter sempre presente o que é dito pelos mesmos, sendo importante uma articulação entre os dois documentos. Cada um dos três níveis de planeamento, como o planeamento anual, as unidades didáticas e os planos de aula seguem as categorias transdisciplinares do Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers, que são a cultura desportiva, a condição física, os conceitos psicossociais e as habilidades motoras.

#### **4.1.1.1. Planeamento anual**

O planeamento anual é o documento que vem originar todos os outros relativamente a planificações, pois irão ser de acordo com aquilo que é premeditado neste plano. Aqui, entende-se que haja uma perspetiva global dos programas nacionais se bem que todo o ensino irá ser adaptado consoante o contexto em que estou inserido, neste momento, ainda não é necessário que haja uma grande descrição da forma como iremos agir ao longo do ano, tendo que ter outras preocupações como o contexto onde irá decorrer a aula ou os objetivos a serem alcançados por exemplo.

Esta foi uma das minhas primeiras tarefas enquanto membro do departamento de Educação Física e fi-lo tendo como base o mapa de instalações que já estava definido e considerando o Documento de Organização e Gestão onde estava explícito quais as matérias a serem lecionadas ao 9º ano de escolaridade. Aqui a minha dificuldade prendeu-se mais com o facto de planear as datas do teste escrito que tínhamos que fazer em cada período e com a bateria de testes físicos que também tinha que ser aplicada nos respetivos períodos. Quanto aos conteúdos tive a preocupação de verificar que instalação me tinha sido atribuída para a partir daí seleccionar a modalidade desportiva a ensinar e poder começar a construir o meu planeamento anual. Claro que sabia que era impossível que o meu ano se pautasse de forma rígida pelo que tinha augurado, contudo, foi importante que

construísse o documento para uma facilitação e uma estruturação do meu trabalho ao longo do ano letivo, de forma a que as mudanças fossem mínimas. Assim sendo, as modalidades desportivas presentes no documento do departamento que tive que lecionar foram: A - Desportos Coletivos (Futebol, Basquetebol, Voleibol e Andebol). B - Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática). C - Atletismo (100m, 4x100m, Triplo salto, Lançamento do dardo e Meio fundo). D - Natação (Crol, Costas e Bruços). E - Judo. F - Outras (Badminton). Neste meu planeamento e nas modalidades que deveriam ser ensinadas, apenas na Ginástica Acrobática não foi possível cumprir com o que tinha previsto aquando do planeamento anual. Quanto à distribuição das modalidades desportivas pelas instalações, tentei sempre utilizar cada uma para a modalidade que lá se pratica, como o Judo na sala de judo, o polidesportivo de ar livre para o Futebol e assim sucessivamente, apenas o Andebol que é uma modalidade que segundo o regulamento oficial se joga num pavilhão teve que ser lecionada no exterior, para que conseguisse então ensinar no pavilhão o Basquetebol, o Voleibol e o Badminton.

Para além dos já referidos testes, tanto escrito como físicos, e das aulas, tive que contemplar também no meu planeamento as atividades propostas pelo departamento, sendo que estes momentos já estavam pré-estabelecidos e como tal eram facilmente colocados na minha grelha. As atividades do departamento foram então o Mega Sprinter, o Mega Salto, o Corta-Mato Escolar, a Romaria Escolar, o Torneio de Futebol e a Supertaça Escolar.

Ainda relativo ao planeamento anual, foi também elaborado um Modelo de Estrutura do Conhecimento criado por Vickers em 1989, para cada uma das modalidades ensinadas, existindo assim uma base de conhecimentos também para o desenrolar da respetiva modalidade desportiva. Existiu também a redação de um Modelo Geral que conteve a informação presente no plano anual e a análise à disciplina no 9º ano, ao contexto da escola, da própria turma, dos objetivos a serem alcançados, uma configuração da avaliação e uma apresentação das metodologias a serem utilizadas. Segundo Vickers (1990) este documento serve para aprimorar o ensino, criando também estratégias para a simplificação da sua transmissão, o seu objetivo passa



também por criar uma ligação entre a teoria e a sua aplicação alertando os professores para a exigência da sua profissão.

#### **4.1.1.2. Unidade Didática**

A Unidade Didática é a ferramenta que nos auxilia ao longo da leção, por isso mesmo, a sua construção deverá ser criteriosa de forma a que o ensino seja o melhor possível, isto é, deverá garantir que a transmissão dos conteúdos seja adequada e alcançável a todos os membros da turma.

Esta é uma tarefa muito importante para o professor, a elaboração da unidade didática, pois para Bento (2003) grande parte do ser professor passa pela elaboração das mesmas.

Estas unidades didáticas encontravam-se num dos módulos dos Modelos de Estrutura do Conhecimento específicos de cada modalidade, mais precisamente no módulo 4 - "Determinação da Extensão e Sequência da Matéria", sendo que após cada grelha onde estavam contempladas as quatro categorias transdisciplinares existia a justificação para cada uma dessas áreas. Na construção da estrutura há que ter em atenção alguns pormenores, como a fácil leitura e compreensão, qual a organização metodológica utilizada e o ritmo da leção dos conteúdos. A construção desta grelha deverá ter como base a observação e análise da avaliação diagnóstica da turma, de modo a que assim haja uma construção o mais harmoniosa possível dos alunos. É de assinalar que podem haver sempre algumas alterações derivado do ritmo de aprendizagem dos alunos ou de algum fator que foge das nossas capacidades como as condições meteorológicas por exemplo, como referi na seguinte passagem:

*"Não obstante, a unidade didática é um instrumento flexível e poderá ser alterado algum conteúdo caso o professor assim o decida."* (Justificação da Unidade Didática de Futebol)

Para Jacinto et al. (2001) o objetivo primordial no momento da construção e seleção de exercícios para a turma deverá ser o aperfeiçoamento

efetivo dos alunos. Ou seja, para um desenvolvimento sustentado da turma, o professor com base naquilo que observa nas aulas, principalmente na avaliação diagnóstica e formativa ao longo da unidade didática deverá potenciar ao máximo o desenvolvimento quer seja de um aluno em particular como um grupo, criando se necessário os grupos de nível e trabalhando assim as prioridades de cada um. Ora num caso concreto, na minha unidade didática de natação, após a avaliação diagnóstica realizada à turma e consoante aquilo que pude observar nas primeiras aulas da modalidade decidi criar grupos de nível, dividindo assim os alunos que ainda se encontravam na adaptação ao meio aquático numa das pistas com bordo lateral, sendo que quanto mais se avançasse para as pistas interiores até ao lado contrário, melhor era o nível dos alunos, sendo que desta forma conseguia apresentar diferentes exercícios conforme as necessidades que eram apresentadas.

#### **4.1.1.3. Plano de aula**

O plano de aula é a unidade de planeamento mais pormenorizada e mais trabalhada ao longo de um ano letivo, já que este advém de uma unidade didática e de um planeamento anual. É através dos planos de aula que vamos também ajustando o nosso planeamento, já que no decorrer do ano e ao acompanhar a turma temos noção do que os alunos mais precisam e de como programar a aula seguinte, sempre indo ao encontro das necessidades existentes. Como tal, o plano de aula deverá conter uma série de exercícios que procurem colmatar essas necessidades e transmitir os conteúdos pensados já nos outros níveis de planeamento.

É muito importante que um plano de aula contenha sempre uma alternativa para o caso do exercício ou da progressão não decorrer da forma esperada pelo professor, deverá também estar preparado para uma rentabilização do espaço e do material existente, proporcionando assim as melhores condições possíveis ao desenvolvimento do aluno. A meu ver, nos meus planos de aula, tentei sempre ao máximo aproximar os exercícios de um

contexto que possa acontecer em jogo, de forma a criar possíveis problemas aos alunos de modo a que tivessem que pensar como resolvê-los. O facto de criar sempre um ambiente com alguma interferência contextual é a meu ver muito importante também para a tomada de decisão e autonomia dos alunos nas respetivas modalidades, ora por exemplo, o facto de um aluno realizar um bom gesto técnico do lançamento na passada não irá fazer com que em situação de jogo, com alguma oposição o consiga fazer com a mesma facilidade, além do mais, o apenas treinar um gesto técnico de forma isolada, analítica, não irá proporcionar um grande desenvolvimento do aluno numa situação de jogo, que é na minha opinião o produto final que tentamos alcançar, a sua melhoria de rendimento em contexto de jogo e de oposição.

O modelo utilizado do nosso plano de aula enquanto núcleo de estágio seguiu a organização defendida por Vickers (1990), onde decidimos em conjunto fazer alguma adaptação que achássemos necessária para uma mais fácil compreensão e leitura do que tínhamos planeado, assim o plano de aula continha os objetivos da aula nas diferentes categorias transdisciplinares, os objetivos comportamentais de cada exercício, as situações de aprendizagem, o esquema com a disposição do professor/alunos, as componentes críticas e/ou critérios de sucesso, a duração dos exercícios, o ano e turma, o número de alunos, a hora da aula, a instalação desportiva, duração da aula e tempo útil, o material necessário, a unidade didática e a sua função didática.

Tenho a dizer também que uma das minhas preocupações aquando da elaboração dos planos de aula, era de dar o maior tempo possível de exercitação à turma, pelo que tentei ser sempre o mais breve possível nas minhas preleções aos alunos, algo que constatei nem sempre ser benéfico. Com o passar do tempo e com o ganho de experiência que me foi possível ir adquirindo, a gestão do tempo de aula foi algo que me fui sentindo muito confortável e esse meu ideal de dar o máximo de tempo de empenhamento motor aos alunos foi sendo cumprido, dando-me uma sensação de vitória e de satisfação pessoal pelo sucedido.

O título deste capítulo, da organização do ensino, aborda a importância que existe em qualquer um dos níveis do planeamento, pois é muito relevante

que haja uma análise detalhada das diferentes modalidades bem como da turma que temos, para que o nosso planeamento esteja sempre sustentado, é também muito importante que haja uma decisão criteriosa e devidamente justificada para cada opção que temos que tomar e uma ação tendo sempre em vista os objetivos da melhoria da turma, onde se reflete o papel que é principalmente visto pelos nossos alunos com a lecionação das aulas.

#### **4.1.2.Documento de Organização e Gestão (DOG)**

No decorrer do presente relatório, já referi por diversas vezes o Documento de Organização e Gestão elaborado pelo departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras, contudo, ainda não me debrucei sobre ele de forma particular.

O departamento decidiu construir um documento próprio onde estabelecesse as normas e procedimentos adotados pela escola, tendo em atenção as características da mesma, a sua organização e gestão da disciplina de Educação Física. É o resultado da conjugação de diversos documentos tais como o Estatuto da Carreira Docente, o Formulário e Relatório de Avaliação do Desempenho Docente, do Modelo de Autoavaliação da Qualidade nas Escolas e pelo Regulamento de Gestão Administrativa e Pedagógica dos Alunos da Secretaria Regional da Educação e Formação. Com base no que acabei de referir os professores pertencentes ao departamento optaram por ajustar os currículos nacionais tendo como referência os alunos da escola.

É certo que no momento de se realizar as adaptações terá de haver um cuidado especial para não se fugir dos objetivos gerais dos programas nacionais, mas o que é facilmente constatável é que os mesmos são algo inapropriados para os alunos, pois é visível em algumas ocasiões uma falta de coerência em determinadas modalidades, como o badminton, onde é ensinado o remate por exemplo e não está previsto o ensino de nenhum batimento que possibilite a sua defesa, ou então o facto de estar inserido o drive que é um batimento que se usa essencialmente no jogo de pares quando a tendência é para um aumento de alunos por turma e não haver espaço para tal na maioria

das escolas portuguesas. Contudo, há que haver sempre algum ajuste nos programas de modo a que haja uma aproximação da realidade e um aperfeiçoamento do ensino. Outro revés existente é quando comparamos aquilo que é pedido pelos programas nacionais e aquilo que efetivamente os nossos alunos conseguem fazer, pois através de algumas conversas com os professores da disciplina, estes com base na sua experiência afirmam sem qualquer dúvida que a disponibilidade motora dos alunos tem vindo a decrescer gradualmente ao longo do tempo, tornando-se assim inviável o cumprimento do que é pedido em termos nacionais. No entanto, este não pode ser um motivo para o decréscimo de qualidade nas aulas, tendo os professores um papel fundamental em alterar esse paradigma. A juntar a tudo isto, muito poucas são as escolas que oferecem as condições que encontrei na Escola Secundária das Laranjeiras, ficando muito mais complicado o cumprimento de todos os conteúdos e modalidades presentes no Programa Nacional nas restantes escolas.

Este documento foi muito importante na minha adaptação à escola e principalmente ao departamento e às aulas, pois foi um meio orientador pelo qual tive que me reger na disciplina e em toda a sua organização. Sendo a minha primeira experiência como professor, o documento permitiu de forma objetiva enquadrar-me com a realidade já existente na escola, estando assim precavido de qualquer questão de ordem organizacional.

A "Bíblia" do departamento está dividida pelos seguintes capítulos, caracterização do contexto educativo da escola, desenvolvimento programático da Educação Física, normas para a implementação das opções de organização curricular, avaliações diagnóstica, sumativa do ensino regular e dos programas especializados, atividades de enriquecimento curricular, normais gerais para as aulas de Educação Física e atividades no complemento curricular, plano curricular do curso profissional de técnico de apoio à gestão desportiva, livros referenciados, livros adotados, coordenador do desporto escolar, regimento do departamento, plano de formação do pessoal docente e em anexo as fichas de autoavaliação, caderno de atividades e horários dos professores do departamento.

Enquanto estudante estagiário tive a tarefa de definir as metas a serem atingidas pela minha turma, tendo em conta as avaliações diagnósticas das modalidades que lecionei, as suas capacidades físicas e disponibilidade motora e ainda as condições que a escola me oferecia. Posso afirmar que apesar da longa extensão de conteúdos e modalidades desportivas presentes no referido Documento para o 9ºano de escolaridade, apenas tive dificuldades em cumprir uma delas, a ginástica acrobática, uma vez que existiu um atraso no ensino da ginástica de aparelhos e com a adaptação ao meu planeamento o seu ensino não decorreu da forma que esperaria e que tinha expectado, contudo e perante a grande variedade e quantidade de matéria a ser transmitida considero que apesar desse percalço fui bem sucedido no cumprimento do que está estipulado pelo departamento.

#### **4.1.3.Avaliação - Qual a sua importância?**

Avaliação, mas o que é a avaliação? Antes de mais, não existe apenas um tipo de avaliação, existem muitas formas possíveis de se avaliar e diversos pormenores a serem avaliados também. A avaliação coloca-nos em permanente desafio, a nossa capacidade de observar é posta em prática e tentamos sempre comparar com algo, com algum objetivo em todos os momentos, pois como afirma Rosado et al. (2002, p. 27) "na realidade, a avaliação está sempre presente na medida em que não podemos deixar de nos questionarmos, permanentemente, acerca do valor daquilo que fazemos". Na escola ouvimos essencialmente três tipos de avaliação, a avaliação diagnóstica, a formativa e a sumativa.

A avaliação diagnóstica tem como intuito recolher informações acerca do nível inicial da turma, procurando fornecer dados sobre a posição dos alunos face a novas aprendizagens, estipulando-se assim um prognóstico para os objetivos do processo de ensino-aprendizagem. Outro aspeto muito importante é a conclusão se a turma se apresenta homogénea ou heterogénea, o que poderá facilitar de antemão a possível estrutura das aulas.

A avaliação formativa é aquela que é realizada no decorrer de todas as aulas, permitindo recolher informações sobre o desenvolvimento da turma de forma progressiva. Acaba por ser uma avaliação informal onde o poder de reflexão do professor pode ser muito importante para uma análise daquilo que tem sido bem captado por parte da turma, o que não está a ser, se há necessidade de se adaptar o planeamento, pois como afirma Josué (1986 cit. por Sousa, 2013) facilita a deteção de eventuais erros que possam existir antes que estes progridam para danos irremediáveis. Distingue-se das demais avaliações por ser contínua e não ocorrer em momentos pontuais e delimitados.

Quanto à avaliação sumativa esta ocorre no término das unidades didáticas permitindo averiguar o nível atingido pelos alunos bem como a eficácia do ensino.

Posto isto, a avaliação foi um processo contínuo ao longo deste ano letivo e como já referido de diferentes ordens, contudo, não foi apenas aplicada aos meus alunos, pois sujeitei-me a mim próprio em algumas ocasiões a uma auto-avaliação daquilo que estava a ser o meu percurso, ora nas reflexões que tinham que ser feitas em cada uma das aulas que lecionava, ora no debate com outros agentes de ensino.

Para Tyler (1969), a avaliação, de grosso modo, é a comparação entre a performance dos alunos com os objetivos que lhes foram propostos.

Para uma facilitação da avaliação da minha turma nos diferentes momentos, foram criadas grelhas que de uma forma prática, de maior facilidade de leitura e preenchimento me possibilitaram a captação da informação necessária de uma forma válida e objetiva.

Como também afirma Josué (1986 cit. por Sousa, 2013) a avaliação deverá conter um procedimento bastante prático e funcional de forma a que o acesso aos dados seja simples.

Apesar da construção das grelhas e do procedimento ser prático para as completar, acabei por sentir algumas dificuldades, especialmente no seu início. Quanto às avaliações diagnósticas, numa primeira fase, quando ainda estava no primeiro período, o facto de ter tantos alunos para retirar ilações em

determinada modalidade, não os conhecer de antemão, conseguir ser objetivo na minha avaliação, não perder muito tempo para conseguir chegar o mais longe possível no que toca aos conteúdos, tudo isso foram dificuldades com que tive que me deparar e saber dar a volta. Estes problemas, com o passar do tempo foram sendo resolvidos. Fui conhecendo a minha turma e já conseguia ter uma ideia das capacidades dos alunos mesmo para as outras modalidades, através daquilo que me iam mostrando em termos motores nas anteriores e o facto de ser objetivo foi sendo assim mais simples, uma vez que também fui sempre ajustando as grelhas de forma a facilitar todo este processo, caso não conseguisse concluir tudo o que era necessário na aula de avaliação diagnóstica, o processo ia sendo realizado nas aulas seguintes e com a avaliação formativa. Já na avaliação sumativa, em relação às grelhas de avaliação aconteceu o mesmo que na diagnóstica, com o passar do tempo fui adaptando de forma a tornar tudo mais simples, contudo, a maior adversidade que enfrentei era o conseguir avaliar a turma inteira na aula a que era destinada para tal momento, especialmente nas unidades didáticas mais curtas em que não me era possível utilizar mais uma aula para o fazer, pois não queria retirar mais aulas de exercitação quando estas já seriam poucas. Refleti e então acabei por realizar as avaliações sumativas nos próprios dias e, quando necessário, consultar as avaliações formativas para a conclusão de alguma dúvida que pudesse surgir, sendo que acabou por acontecer ter que atribuir a nota a um determinado aluno quando este faltava à aula de avaliação, sendo obviamente avaliado com base na avaliação contínua, resolvendo assim o problema do pouco tempo disponível em algumas das unidades didáticas.

Uma conclusão muito importante que retiro neste ano de estágio é que realmente o fenómeno da avaliação acaba por ser subjetivo, pois por mais organizado que seja um departamento de Educação Física como aquele que tive a sorte de trabalhar ao longo desta minha jornada, já que a minha perceção nunca irá ser completamente igual à de outro professor, contudo, o facto de termos à nossa disposição um documento tão rico como aquele que foi redigido pelos próprios professores da disciplina torna a avaliação o mais semelhante possível entre turmas, o que é um ponto positivo e tenta equilibrar



as diferentes ideias existentes de professor para professor, tornando a avaliação um momento justo e objetivo. Apesar de tudo isto e de saber dessas diferenças de percepções, tentei em tudo aquilo que fiz e todas as decisões que tomei ser coerente e o mais objetivo possível, sendo uma tarefa que no decorrer do tempo tornou-se mais fácil, devido ao ganho de experiência de o fazer repetidas vezes e do aprimoramento do meu olhar crítico.

#### **4.1.4. Modelo de Instrução Direta**

Uma das muitas decisões que tive que tomar ao longo da lecionação foi qual o modelo a instituir na minha turma no decorrer das unidades didáticas. Optei, então, pelo modelo de instrução direta, uma vez que a meu ver as características da turma assim o pediam e o exemplo que também tinha do meu professor cooperante com a sua turma onde a faixa etária era semelhante à minha.

Este é um modelo autocrático, caracterizado principalmente pelo peso que existe no professor, com a sua onnipresença em todas as tomadas de decisão, onde se destacam a estruturação das situações de aprendizagem e as progressões metodológicas adotadas, sempre com o intuito do desenvolvimento do aluno. O discurso de quem comanda as operações é mais descritivo e prescritivo, dando exemplos e se necessário demonstrando (Mesquita & Graça, 2011).

Contudo, em algumas ocasiões consegui fugir ao modelo tradicional de instrução direta, acabando por em situações particulares delegar certas funções aos meus alunos para o bom funcionamento e ambiente da aula.

Como o modelo de ensino selecionado para a minha turma foi o de Instrução Direta tive que ter em atenção os seguintes parâmetros "*revisão da matéria previamente aprendida, apresentação de novas habilidades ou conteúdo em geral, monitorização elevada da atividade motora dos alunos e avaliações/correções sistemáticas em referência aos objetivos delineados*" (Rosenshine cit. Rosado & Mesquita, 2011, p. 48).

Falando agora um pouco sobre cada um desses parâmetros que temos que ter em conta quando adotamos o Modelo de Instrução Direta, quanto à revisão da matéria previamente aprendida, é importante para um professor estar por dentro da matéria e da modalidade que ensina, como tal, é preciso passar essa imagem para os seus alunos e fazer com que eles próprios consigam se recordar daquilo que foi dado na aula anterior, criando assim uma ponte para a aula em que se encontra e haver uma continuação da transmissão dos conteúdos de forma harmoniosa. Como tal, dependendo também da matéria que estava a lecionar no início das minhas aulas reservava um espaço de tempo para o reavivar da aula passada, nomeadamente em Judo ou em Natação onde por motivos diferentes era importante que os alunos se lembrassem dos conteúdos, em Judo para uma melhor fluência da aula e por ser a modalidade que mais dificuldades tinham em relação à terminologia da matéria, em Natação pela grande dificuldade sentida na turma, onde foi necessário por algumas vezes pedir aos próprios alunos que se autocorrigissem segundo os *feedbacks* que já tinham recebido, dando assim importância a uma revisão da matéria.

Na apresentação de novas habilidades ou conteúdo, é essencial que o professor consiga transmitir os objetivos pretendidos, direcionando assim os alunos para a tarefa pretendida. No caso de ser um gesto com algum nível de complexidade e dificuldade pode-se seguir dois caminhos, uma decomposição do próprio movimento para que os alunos consigam apreender o gesto de uma forma mais simples e conseguirem-no treinar de forma isolada ou então aplicar um exercício em que este gesto seja treinado diversas vezes, fazendo com que o próprio aluno consiga perceber as vantagens da correção do movimento, preferencialmente num contexto o mais semelhante possível à competição. Existe também a possibilidade do próprio professor exemplificar quando a habilidade ou o conteúdo são novos para os alunos, de forma a que a turma consiga ter uma melhor perceção, como por exemplo nas aulas de Judo, não sendo uma modalidade muito comum no meio escolar e não tendo nenhum aluno que já tenha praticado ou que praticasse, exemplifiquei eu em diversas

ocasiões tendo sempre o cuidado de enquanto demonstrava (estímulo visual) explicar em simultâneo todos os passos a seguir (estímulo auditivo).

No que à monitorização elevada da atividade motora dos alunos diz respeito, é uma tarefa importante e deve ser constante, é fundamental nos momentos que referi anteriormente, ou seja, na introdução dos conteúdos, de forma a que os alunos consigam desde o início adquirir as bases necessárias para uma aprendizagem sustentada. Com o normal desenrolar da exercitação, o aluno dirige a sua atenção e preocupação para a aquisição dos conteúdos, existindo assim uma elevada taxa de sucesso. Para Rosado & Mesquita (2011), a prática autónoma do exercício deve ser prolongada até que a turma apresente uma percentagem de sucesso na ordem dos oitenta por cento. Só após alcançado esse objetivo é que o professor deverá então progredir no ensino do conteúdo, aumentando agora a dificuldade de execução, de forma a assegurar uma correta progressão aos alunos.

Finalizando, o último parâmetro importante no Modelo de Instrução Direta, a avaliação ou as correções tendo como referência os objetivos delineados, obriga a que o professor possua progressões para os conteúdos que pretende, de forma a que seja alcançável à sua turma, para que seja possível atingir determinados objetivos. Para a facilitação do cumprimento desses mesmos objetivos, o professor deve ter em atenção a importância do tempo de empenhamento motor para o ganho de novas competências dos alunos, sendo que são sempre acompanhados, como referido no parâmetro anterior, existindo assim feedbacks de forma a corrigir todo o comportamento mal executado, garantindo grandes percentagens de sucesso.

Como balanço final, já foi referido que este foi o modelo que maioritariamente adotei na minha turma, à imagem daquilo que vi também o meu professor cooperante fazer na sua, adotei-o também pelas características presentes nos alunos da minha turma e pela faixa etária dos mesmos. Outro motivo que me fez levar à utilização deste modelo foram também as minhas características, sendo que assim conseguia controlar mais facilmente o rumo da aula e a sua organização, tendo todo o poder do meu lado. No entanto, com o passar do tempo comecei a delegar algumas funções aos alunos da turma, de

modo a que sentissem responsabilidades para além daquela que lhes é inerente pelo facto de estarem na escola para aprender. Como exemplo, no ensino da técnica de bruços na natação, utilizei um dos alunos da minha turma, que pratica de forma federada, como agente de ensino, essencialmente para a ação dos membros inferiores e também para a coordenação com os membros superiores, e posteriormente fiz com que o próprio conseguisse corrigir os seus colegas que se encontravam na sua pista e na pista ao lado, sendo que me auxiliou neste conteúdo. Para além de notar que o próprio aluno se sentia motivado, com o poder que lhe estava a atribuir e ele próprio ser um pouco "professor" dos colegas, consegui que ele ajudasse os colegas e simultaneamente ter a possibilidade de me focar nos restantes alunos, tendo um acompanhamento mais próximo dos que possuíam maiores dificuldades técnicas.

#### **4.1.5. Professor a Tempo Inteiro (PTI)**

Esta atividade foi-me proposta pelo meu professor cooperante, em que consistia por passar pela experiência de realizar um horário completo durante uma semana de aulas (vinte e dois segmentos), experiência esta muito rica devido à realidade que irei encontrar no meu futuro profissional.

Os requisitos que me foram colocados para o preenchimento do meu próprio horário foi que, apenas poderia ter um máximo de sete segmentos por dia, dos quais apenas cinco poderiam ser consecutivos. Ter que abranger o ensino secundário já que seria uma experiência diferente à que vivenciava ao longo do ano letivo, tentando sempre que conseguisse dar a carga horária semanal da turma, ou seja, dar as duas aulas de bloco ou uma de bloco e uma de segmento que possuem normalmente as do terceiro ciclo. Para além de tudo isto, tinha que continuar com a minha turma, pelo que três dos vinte e dois segmentos já estariam completos.

Antes de mais, quero começar por referir que tinha algum receio desta experiência, de ter que planear aulas para turmas que não conhecia, apesar de ser só por uma semana, pois tinha noção que iria encontrar possíveis

problemas que a minha turma ao longo do ano não me colocava, uma vez que cada turma tem características específicas e muito particulares, contudo esta foi uma forma muito eficaz de também crescer nesta minha experiência. Tive também um aspeto que me ajudava a ficar ainda mais reticente quanto a esta semana, na construção do meu horário ficou decidido que iria lecionar em todos os espaços possíveis da escola, isto é, pelo menos uma aula iria fazer em cada instalação desportiva, o que para além da variedade enorme de alunos que iria apanhar, também teria que me preparar nas mais diversas modalidades e nos diferentes anos, sempre de acordo com o planeamento dos professores titulares das turmas, algo que foi feito de antemão para conseguir então preparar-me para todas as aulas da semana com alguma antecedência. Assim sendo, tive que lecionar ao 7º, ao 9º, ao 10º e ao 12º anos, as respetivas modalidades, Andebol, Ginástica de Aparelhos, Futebol, Basquetebol, Badminton, Natação, Judo e Atletismo (meio fundo e triplo salto). Além do mais, aproveitei esta semana para realizar o meu estudo de investigação-ação, uma vez que deste modo consegui obter uma amostra superior àquela que tinha pensado no início, quando idealizei realizar o estudo apenas com a minha turma.

Ao longo da semana aconteceram alguns episódios interessantes, sendo que um ficou-me marcado pelo significado positivo que teve para mim. No final da segunda aula da semana que tive com o 10º ano, um grupo de alunos perguntou à sua professora titular se seria eu a terminar o ano letivo com eles, uma vez que se sentiram muito motivados nas minhas aulas e que tinham gostado do ritmo que tentei implementar nas mesmas, uma vez que o que me tinha sido dito a respeito da turma é que seria uma turma muito boa no nível atitudinal-comportamental e que na prática também possuíam bons resultados, apesar do registo das suas aulas ser a um ritmo muito baixo, tanto que no aquecimento da primeira aula, a mesma turma referiu já estar cansada apenas com o primeiro exercício que lhes tinha pedido. Outra experiência muito interessante ocorreu logo nas primeiras duas aulas da semana, mas ao 7º ano, onde me deparei com realidades bastante distintas uma vez que uma das turmas era constituída unicamente por elementos do sexo feminino à exceção

de um membro e a turma seguinte era apenas constituída por elementos do sexo masculino à exceção de duas alunas. Foi-me possível verificar grandes diferenças apenas pela distribuição dos alunos pelas turmas, uma vez que na aula onde havia quase só meninas o ritmo da aula foi mais baixo e tive que intervir muitas mais vezes tanto para corrigir comportamentos ligados à modalidade como também ligados à componente atitudinal-comportamental, o que demonstrou bem o caso de duas turmas do mesmo ano de escolaridade mas com particularidades imensamente distintas uma da outra e com maneiras de trabalhar e de chegar aos alunos bem diferentes.

No entanto, a grande diferença que senti ao longo desta semana foi o ensino do terceiro ciclo para o ensino secundário, onde se nota visivelmente uma maior maturidade por parte dos alunos mais velhos e onde estes percebem mais rapidamente os limites que são impostos nas aulas, apesar da diferença de idades entre aluno-professor ser menor. Outra diferença que também já estava à espera que se notasse, derivado das experiências dos alunos, era a melhor capacidade dos do ensino secundário em compreender o que lhes era solicitado e como tal, o desempenho nos exercícios ser bastante superior, pois já possuem melhores noções quer técnicas quer principalmente táticas, dando como grande exemplo a ocupação racional do espaço.

Em jeito de conclusão deixo um pequeno trecho onde reflete o meu sentimento no final desta experiência.

*"Concluindo esta semana, ao contrário do que sentia ao início de ter algum receio com as turmas que iria apanhar e com todo o planeamento diferente umas das outras, posso dizer que foi a semana que mais prazer me deu até agora neste estágio e que mais certezas me dá de ser mesmo isso que quero para o meu futuro, independentemente das diferenças que existam de turma para turma, pois esse é um ponto em que nós professores temos que estar bem preparados e cientes de que é isso que nos faz também evoluir, ao encontrar formas de resolver possíveis problemas todos eles diferentes de turma para turma, pois cada uma tem a sua própria identidade." (Reflexão da semana de Professor a Tempo Inteiro).*

## **4.2. Área II - Participação na escola e relação com a comunidade**

### **4.2.1. Direção de turma**

Um dos pontos que são estabelecidos na nossa passagem pelo estágio profissional é a vivência do papel de diretor de turma, com o objetivo de termos a sensação de gestão que existe neste contexto, sempre auxiliados pelo professor titular, de compreendermos a relação que existe entre o responsável da turma e os próprios alunos e até os seus encarregados de educação, perceber até que ponto o quotidiano dos alunos influencia o seu desempenho escolar.

Comecei a coadjuvar o meu professor cooperante a meados do primeiro período, pois o cenário ideal seria realizar esse trabalho em parceria com a diretora de turma do 9ºC, contudo o horário destinado para essa atividade não me era compatível por ser à mesma hora que uma das aulas do meu colega de núcleo e como tal não poderia estar em dois locais diferentes ao mesmo tempo. A solução encontrada foi o de realizar o referido trabalho com a direção de turma do meu professor cooperante apesar de não os ter como minha turma. Como tal, algum do trabalho inicial já tinha sido desenvolvido pelo professor titular, como a organização de um dossier que fomos utilizando ao longo de todo o ano letivo com os dados socioeconómicos dos alunos, e onde foram sendo anexadas também as suas justificações de faltas. Este compromisso era realizado todas as semanas no horário estipulado pela escola, às quartas-feiras das 8h30 até às 10h00, horário esse que também servia como atendimento aos pais, já que a maioria da turma era encarregada de educação de si própria e caso surgisse alguma dúvida conseguiam expor no decorrer das aulas.

Como a turma era do 12º ano, naturalmente que não existiram muitos casos de comportamentos desviantes, contudo, todos os professores queixavam-se da postura da turma e do seu sentido de responsabilidade. Enquanto direção da turma, foi-me possível verificar que os alunos não tinham tido um controlo apertado nos anos anteriores, uma vez que a sua grande

maioria apresentou um número muito elevado de faltas ainda no primeiro período, perante este cenário o que foi feito foi uma pesquisa aos processos dos alunos nos anos anteriores e verificaram-se alguns casos de alunos que possuíam uma imensidão de faltas, todas elas justificadas. Aqui quero referir a importância de ter realizado essa minha atividade de estágio com o meu professor cooperante, uma vez que me deu um exemplo de grande seriedade e profissionalismo ao lidar com a turma, algo que não era nada fácil devido ao enraizamento presente no seio do grupo quanto à questão da facilidade em justificar faltas. Ficou definido desde início que só eram aceites justificações se estas fossem acompanhadas de um documento legal que as comprovasse, dando ainda à turma, a liberdade de ao longo de todo o ano letivo em dois momentos, puderem apresentar a justificação de faltas por um motivo mínimo como uma dor de cabeça por exemplo. Ainda assim, de registar que ocorreu um caso de um aluno que não se conseguiu adaptar a este modo de funcionamento, uma vez que era daqueles que no ano transato tinham um enorme número de faltas justificadas e acabou por anular a matrícula ainda no primeiro período, uma vez que já tinha atingido o máximo de faltas permitidas em algumas disciplinas para o ano inteiro. Até final do primeiro período existiu ainda outra aluna que procedeu também com a sua anulação de matrícula.

Nesta atividade senti-me sempre bem integrado e orientado para o que era necessário. Com esta experiência foi facilmente visível que para o bom desenrolar desta função de diretor de turma, devemos ter a capacidade de nos relacionarmos de forma adequada com todos os intervenientes, quer sejam os alunos, os seus encarregados de educação, os restantes professores da turma ou a direção da escola. Isto, pois em alguns casos foi necessário interagir com o presidente do conselho executivo, onde este era posto a par da situação antes de se chamar o aluno em questão para a resolução de algum problema, como chegou efetivamente a acontecer pelo número elevado de faltas de material ou por ter ultrapassado o limite de faltas injustificadas possíveis.

De referir que ainda no primeiro período me foi pedido que fosse eu a estar presente no dia de entrega de notas, desempenhando assim o papel de diretor de turma por minha própria conta, neste momento apenas



compareceram cerca de metade dos alunos da turma, sendo eles próprios os seus encarregados de educação. Senti alguma ansiedade fruto da minha inexperiência estando naquela posição, contudo esta foi-se dissipando até porque não surgiram dúvidas por parte de nenhum interveniente e a minha função foi bastante simples.

Fazendo um balanço final acerca desta minha experiência, considero ter sido muito rica, sendo que o facto de acompanhar o meu professor cooperante ajudou-me muito neste crescimento. Foi bem patente a diminuição do número de faltas ao longo do ano, fruto deste trabalho desenvolvido enquanto direção de turma. Aprendi também que nem todos os alunos são iguais, isto porque como qualquer pessoa, nós próprios vamos traçando um perfil de nós próprios e num momento que implique que haja uma tomada de decisão por parte de quem manda, esse perfil vai influenciar e muito na decisão, contudo o diretor de turma deverá ser sempre o mais coerente e imparcial possível, sendo que tal como referi, dependendo do perfil do aluno, poderá então consoante a sensibilidade da situação tomar a decisão mais acertada para determinado acontecimento.

#### **4.2.2. Atividades desportivas escolares e atividades do departamento**

Outra tarefa que foi exercida no decorrer do ano letivo foi o desporto escolar, se bem que na Região Autónoma dos Açores funcione de uma forma distinta que no Continente Português. Desde o início do ano, ainda na primeira reunião de departamento, ficou acordado que eu e o meu colega de núcleo de estágio estaríamos integrados nas Atividades Desportivas Escolares.

A atividade que foi desenvolvida foi um torneio de futsal ora para os alunos do terceiro ciclo ora outro para o ensino secundário.

Paralelamente a esta atividade foram ainda realizadas outras pelo departamento da escola, tais como, o Mega Sprinter, o Mega Salto, o Corta Mato Escolar e a Supertaça Escolar, podendo ainda acrescentar a participação no School Voley, que foi uma competição desenvolvida pela Associação de Voleibol de São Miguel.

Referindo agora o meu papel em cada uma das organizações, no torneio de futsal a maior tarefa que me foi proposta foi o auxílio nas funções da arbitragem, sendo que o regulamento já tinha sido feito pelo responsável da atividade, onde também estive presente em algumas tarefas ligadas à logística do torneio, como por exemplo na calendarização.

Quanto às atividades desenvolvidas pelo departamento, na realização do Mega Sprinter, foi-me atribuída a tarefa de juiz-chefe de chegadas, onde estava a coordenar quatro alunos do curso profissional, onde a minha função seria verificar a ordem de chegada dos participantes quando estes cortavam a meta. No Mega Salto, o professor coordenador da atividade, delegou a mim e ao meu colega de núcleo a função de prestar apoio aos juízes, se necessário, já que o número de alunos do curso profissional que o estavam a ajudar já permitia o bom desenrolar da prova.

No Corta Mato Escolar, na fase anterior à prova, eu, o meu colega e o nosso professor cooperante tínhamos como objetivo a marcação da prova, através de fitas sinalizadoras para que os alunos não tivessem dificuldade ao realizá-la. No momento da prova fiquei com um dos professores do

departamento a controlar os tempos de chegada dos participantes e numa fase posterior à prova tive então que desmontar o percurso e ainda prestar auxílio ao professor responsável pela atividade, na construção das grelhas de resultados, para que fossem afixados para toda a comunidade escolar ter conhecimento.

Quanto à Supertaça Escolar, o professor responsável por esta grande competição interescolar era o meu professor cooperante, pelo que o meu raio de ação já estava delineado desde há algum tempo. Quanto às burocracias necessárias para a realização deste evento, o professor já tinha tudo tratado, fruto das dezanove edições anteriores, tal como o contacto com as outras escolas ou com o vereador da Câmara Municipal de Ponta Delgada para o apoio que é dado a esta competição. Esta competição engloba as três escolas secundárias da cidade de Ponta Delgada, ou seja, a Escola Secundária das Laranjeiras, a Escola Secundária Antero de Quental e a Escola Secundária Domingos Rebelo, num quadro competitivo tanto no sexo masculino como no feminino com a duração de dois dias. As modalidades em que competiram entre si foram o Futebol, o Basquetebol, o Voleibol, o Atletismo e a Ginástica.

Este foi um evento que me deu particular gozo em participar na sua organização, pois enquanto aluno participei em três edições e foi-me possível relembrar bons momentos passados e reencontrar alguns professores da escola onde realizei o meu ensino secundário.

Ficou então estabelecido que nos dias das provas a minha função passaria por realizar o trabalho de secretariado, com a receção das escolas, a entrega de t-shirts, das águas, a introdução dos resultados no computador e a sua afixação num placard exterior para que todos pudessem consultar.

Quanto aos resultados competitivos da Supertaça Escolar, a Escola Secundária das Laranjeiras em ambos os sexos alcançou a mesma pontuação que a escola vencedora, contudo, tanto no quadro masculino como no feminino, os critérios de desempate não penderam a nosso favor, ficando em segundo lugar nos dois quadros.

Apesar de ser uma competição interescolar, o que é visível é que as escolas que possuam o maior número de alunos associados a equipas

federadas partem em vantagem para arrecadar o primeiro lugar, não sendo o trabalho desenvolvido nas aulas de Educação Física o principal mérito para a competitividade existente na Supertaça, por isso, um dos reparos que foram feitos à prova em reunião de departamento e possivelmente será algo a ser tratado nas próximas edições, poderá ser a limitação de um número de alunos federados por modalidade, o que a meu ver poderá retirar algum nível aos jogos mas sem dúvida que o trabalho feito nas aulas de Educação Física terá um peso superior quando as escolas se enfrentarem em competição.

Para finalizar, a atividade desenvolveu-se dentro daquilo que havia sido planeado, realizando-se então a mais antiga competição interescolar da ilha, a vigésima edição da Supertaça Escolar, tendo tudo para continuar a ser desenvolvida nos próximos anos. Gostava de frisar que apesar do sucesso que tem sido esta prova é visível a abertura do professor responsável para sugestões dos colegas, o que revela ter confiança nos restantes membros do departamento e vem demonstrar a importância do bom ambiente entre todos os intervenientes.

Quanto à competição que resta referenciar, o School Volei, foi uma atividade desenvolvida pela Associação de Voleibol de São Miguel, sendo a sua quarta edição.

Para esta atividade eu e o meu colega de núcleo ficamos responsáveis por liderar as equipas que iriam representar a Escola Secundária das Laranjeiras. Numa primeira fase deveria ter havido uma fase de escola, para se determinar as equipas e formar-se então a seleção da instituição, contudo, a altura em que a informação nos foi dada pela Associação de Voleibol não nos permitiu realizar as coisas nestes moldes. Foi então pedido a cada professor que indicasse os seus melhores alunos na modalidade, de modo a formar-se então a seleção da escola.

Esta competição tinha como grande característica o não ser permitido constituir uma equipa totalmente federada, isto é, haviam dois níveis de jogo, em que no primeiro o formato de jogo era o de 2x2 e o segundo nível seria de 4x4. Nas equipas de 2 elementos, apenas um dos alunos poderia estar associado a alguma equipa federada, nos jogos de 4x4, cada equipa apenas

podia possuir 2 alunos que fossem igualmente federados. A faixa etária da competição era dos 11 aos 15 anos e com estas limitações tinham como objetivo aumentar o número de atletas federados na modalidade, bem como fomentar a prática desportiva organizada.

Pessoalmente acompanhei a única equipa feminina da escola que pertencia ao segundo nível de jogo e como tal competiram em 4x4. Tendo apenas uma aluna federada a minha presença no decorrer dos jogos tornava-se ainda mais importante para a emissão de *feedbacks* para as que tinham visivelmente maiores dificuldades. Senti-me então orgulhoso quando no final da competição, a equipa que acompanhara acabou por se sagrar campeã do segundo nível feminino na quarta edição do School Volei.

## **5. Estudo de investigação -**

*Comparar a preferência dos alunos sobre a realização da  
bateria de testes do Fitnessgram versus uma bateria de  
exercícios de Treino Funcional*

---



## 5.1. Resumo

Nos dias que correm é muito importante para a sociedade a sua imagem e a condição física, assim o *Fitnessgram* é hoje em dia utilizado por milhares de professores para avaliar a condição física dos alunos, o que demonstra o seu crescimento em termos internacionais e a sua importância. Por sua vez, outra forma de treino para a condição física que tem vindo a ser inovadora é o treino funcional, que utiliza movimentos básicos do nosso dia-a-dia, para que se tenha um maior proveito com movimentos corretos para o corpo humano. Assim, o presente estudo pretendeu comparar a preferência dos alunos pela realização de dois diferentes tipos de condição física, o *Fitnessgram* e o Treino Funcional, bem como a caracterização da amostra quanto à importância que atribuíam à condição física em geral e à sua autoavaliação, perceber também se gostavam de realizar exercício físico e de realizar as aulas de Educação Física. Pretendeu, ainda, analisar associações entre todas as variáveis estudadas e o gosto pelas diferentes baterias de testes.

Neste estudo foram recrutados 84 alunos da Escola Secundária das Laranjeiras, sendo 53.6% do sexo feminino 46.4% do sexo masculino, com idades entre os 12 e os 19 anos. Estes alunos faziam parte de duas turmas do 7º ano, outras três do 9º ano e uma turma do 10º e 12º anos.

Os resultados revelaram que os alunos, na sua maioria, gostam das aulas de Educação Física, bem como da prática de exercício físico, atribuem uma grande importância à condição física e se autoavaliam como tendo uma boa condição física, independentemente da bateria de testes aplicada.

Por fim, importa salientar que deveriam ser realizados mais estudos com estas variáveis, de forma a compreender melhor o impacto do Treino Funcional na condição física dos alunos.

**Palavras-chave:** *FITNESSGRAM*, TREINO FUNCIONAL, CONDIÇÃO FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO





## 5.2. Abstract

Nowadays, likeness and physical condition are very important for society. Therefore, the Fitnessgram is currently used by thousands of teachers to assess their students' physical condition, demonstrating its international growth and relevance. On the other hand, another undeniably innovative physical condition training is functional training, which uses basic everyday movements to attain increased benefit from correct movements for the human body. Thus, the current study aimed at comparing the students' preference regarding undergoing two different physical condition types, the Fitnessgram and Functional Training, as well as characterizing the sample regarding the importance given to physical condition in general and their self-assessment, ascertain if they enjoyed practicing physical exercise and performing physical education classes. It also intended to analyze the associations between all variables and the liking for the two test batteries.

In this study, 84 students from Escola Secundária das Laranjeiras were recruited, 53.6% of which females and 46.4% males, aging between 12 and 19 years old. Students belonged to two classes from the 7<sup>th</sup> year, three classes from the 9<sup>th</sup> and one class from the 10<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> years.

Results revealed that most student enjoy Physical Education Classes, as well as practicing physical exercise, greatly value physical condition and judge themselves as having a good physical condition, regardless of the test battery.

Finally, it is worth mentioning that more studies on these variables should be performed, so as to better understand the impact of Functional Training on the students' physical condition.

**Keywords:** FITNESSGRAM, FUNCTIONAL TRAINING, PHYSICAL CONDITION, PHYSICAL FITNESS, PHYSICAL EXERCISE



### 5.3. Revisão da literatura

Nos dias que correm é muito importante para a sociedade a sua imagem e a condição física, pelo que há muita gente em ginásios, sendo também possível verificar um aumento do número de pessoas que ao final do dia ou até no seu início, realiza o seu treino diário.

Como tal, acho pertinente definir o que é a aptidão física e atividade física. Para Clarke (1967), a aptidão física é o estado em que se é possível realizar esforços de intensidade moderada a vigorosa nas tarefas diárias sem o acumular excessivo de fadiga. Já para Gallahue & Ozmun, (2001), a aptidão física é a base ideal de bem-estar, sendo influenciada pelo estado nutricional, pela genética do indivíduo e pela sua participação em atividades de moderada a forte intensidade física. Santa-Clara (2005) afirma que a aptidão física está cada vez mais a associar-se à saúde, deixando de estar exclusivamente relacionada com o desempenho motor.

Quanto à atividade física, segundo Maia et al. (2001), é um movimento corporal, produzido pelos músculos, que irá aumentar o nível de dispêndio energético quando comparado com a taxa metabólica em repouso. Para Bouchard & Shephard (1994), a atividade física pode ser vista como exercício físico desde que seja planeado e realizado regularmente, tendo como foco um objetivo final.

Abordando agora investigações existentes na área, segundo Dennison et al. (1988), a inatividade física que é encontrada nos jovens adultos está correlacionada com débeis resultados nos testes de aptidão física em anos anteriores. Não menos importante, Blair et al. (1996) concluíram que a taxa de mortalidade era menor num grupo que demonstrava manter uma aptidão física moderada quando comparados com grupos de aptidão física menores. Através de um estudo de Magalhães et al. (2002) em crianças de 11 e 12 anos de idade de ambos os sexos, foi possível concluir que comparando os resultados com os valores de referência do *Fitnessgram*, os rapazes apresentaram bons níveis de aptidão física, situando-se a maioria no intervalo de aptidão ótima ou até mesmo acima desse patamar, quanto às raparigas, estas apresentaram

valores médios de aptidão com a exceção do teste de extensão de braços, onde revelaram estar abaixo do intervalo de aptidão ótima. Ainda neste âmbito do *Fitnessgram*, Ferreira et al. (2002), avaliaram os indicadores de aptidão física em alunos de ambos os sexos, desta feita na cidade de Viseu, sendo que a conclusão do seu estudo foi que existiram taxas elevadas de insucesso no teste das flexões dos membros superiores no sexo feminino, contudo, para o mesmo sexo, as maiores taxas de sucesso verificaram-se nos testes de extensão do tronco e nos abdominais, no sexo masculino referem que as suas maiores taxas de sucesso encontraram-se ao nível dos testes dos abdominais, das flexões de braços e na prova da milha. De acordo com Treiber et al. (1989), que realizaram um estudo com crianças com 10 anos de idade e de ambos os sexos, aquelas que eram mais ativas demonstravam uma frequência cardíaca e pressão arterial mais baixas, tendo como consequente um sistema cardiovascular mais eficaz.

Associando agora a aptidão física com a atividade física, na opinião de Malina (1993), o estado de aptidão física estará sujeito a respostas adaptativas do seu corpo perante fatores ambientais, tal como por exemplo a atividade física habitual. Para Aaron et al. (1993), a aptidão física registada nos adolescentes está positivamente relacionada com o tempo que é utilizado em atividades físicas no seu tempo de lazer. Já para Rowland (1996), é complicado alterar os níveis de aptidão física numa criança, sendo necessário um programa de treino muito específico quanto à intensidade, duração e frequência, não sendo certo que existam resultados, uma vez que quando registados, os aumentos são relativamente pequenos.

Uma das formas de treino que tem vindo a ser inovadora é o treino funcional. O termo desta especificidade de treino advém dos movimentos básicos do nosso dia-a-dia, para que se tenha um maior proveito com movimentos corretos para o corpo humano. Para Campos & Neto (2004), o treino funcional vai melhorar os aspetos neurológicos ligados à capacidade prática do corpo humano, sendo que os exercícios são talhados para as principais atividades diárias ou gestos técnicos de uma modalidade desportiva.

Outro ponto muito positivo nesta especificidade de treino é, como refere Ribeiro (2006), que mesmo uma pessoa sem ter hábitos de treino num contexto federado e de competição pode alcançar um bom desempenho no treino funcional, pois irá trabalhar com uma panóplia de capacidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade e resistência) e com o seu próprio corpo.

Devido também ao avançar da tecnologia, o ser humano deixou de utilizar tanto o corpo para as mais diferentes atividades, pelo que consequentemente deixou de ser tão funcional. Assim, o treino funcional tem como objetivo também alertar e fazer com que o Homem volte a obter níveis elevados de funcionalidade do seu corpo. Outro motivo que leva à perda de funcionalidade do corpo e da sua inatividade é a velhice, pelo que este tipo de treino consegue proporcionar uma manutenção do seu estado físico. Um aspeto muito importante e que é um fator muito positivo quando comparado este tipo de treino com os mais tradicionais é que, tal como afirma D'Elia & D'Elia (2005), o treino funcional vem inovar o trabalho desenvolvido pois o seu foco não é o trabalho muscular de forma isolada, mas sim toda a sua articulação com outros movimentos, trabalhando em sinergias musculares tornando assim os indivíduos mais eficientes nas suas ações.

Há que discorrer ainda acerca da bateria de testes que é comumente aplicada nas escolas, o *Fitnessgram*. O conceito desta bateria apareceu no ano de 1977, por Charles Sterling, que achou pertinente avaliar a condição física de cada aluno, contudo, apenas existe a designação em 1981, quando o seu autor associou-se à Cooper Institute for Aerobics Research (Plowman, S. et al. 2006). Como está redigido no NES (2002), o *Fitnessgram* é hoje em dia utilizado por milhares de professores, o que demonstra o seu crescimento em termos internacionais e a sua importância. Como afirma Carneiro (2007), todos os testes da referida bateria devem seguir o protocolo, sendo caracterizado por ser específico para crianças dos 5 anos de idade até aos jovens com 18. Esta é uma bateria que com base em valores de referência auxilia os próprios alunos a avaliarem o seu desempenho quanto à sua aptidão física (NES, 2002).

Para finalizar, é importante referir que no *Fitnessgram* não existe uma ausência completa do conceito do treino funcional, uma vez que em alguns dos testes são utilizados movimentos em que as pessoas realizam diariamente, contudo, o seu objetivo irá passar por comparar os valores dos testes com tabelas de referência, tendo sido criado como está transcrito no parágrafo acima, no final da década de 70 e inícios da década de 80. Por outro lado, o treino funcional irá aproximar-se daquilo que é mais importante para os nossos alunos, maior e melhor treino das sinergias musculares e consequentemente a postura corporal, utilizando movimentos básicos do dia-a-dia, o facto de abranger áreas do corpo humano em que o *Fitnessgram* não o faz, como por exemplo a força dos membros inferiores.

É de salientar que não foram encontrados quaisquer estudos que comparem a preferência do treino funcional com a bateria de testes do *Fitnessgram*, pelo que acresce a importância do referido estudo.

## **5.4. Objetivos**

O presente estudo tem como principais objetivos comparar os vários anos de escolaridade e a preferência na realização das diferentes baterias de exercício de aptidão física (*Fitnessgram* e Treino Funcional), caracterizar os alunos ao nível da importância atribuída à condição física e à sua autoavaliação, assim como o gosto pela prática de exercício físico e pelas aulas de Educação Física e ainda perceber qual das baterias os alunos perceberam ter melhor rendimento.

Este estudo pretende, ainda, como objetivo secundário, analisar as associações na amostra total, entre as variáveis sexo, idade, ano de escolaridade, gosto pelo exercício físico, gosto pelas aulas de Educação Física, importância atribuída à condição física, autoavaliação da sua condição física, prática federada atual ou passada, percepção do rendimento e as variáveis gosto pelo *Fitnessgram* e pelo Treino Funcional.

## **5.5. Metodologia**

### **5.5.1. Procedimento de recolha de dados**

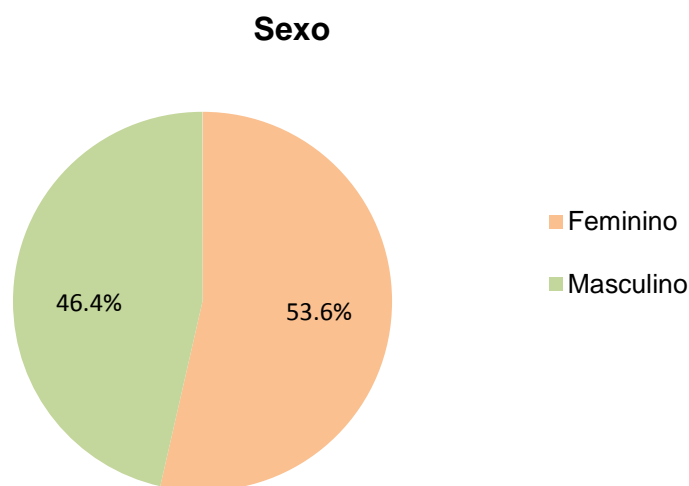
O design deste estudo é transversal uma vez que a avaliação foi realizada em apenas um único momento, neste caso após obtido o consentimento informado (ver anexo 1) de cada aluno, sendo que este foi entregue antecipadamente para que os encarregados de educação pudessem ter conhecimento e autorizassem os seus educandos, assegurando sempre a confidencialidade dos dados. A amostra foi de conveniência, uma vez que apenas foram recolhidos os dados às turmas lecionadas. Tendo permitido assim uma breve explicação do que era pretendido e uma demonstração de uma bateria construída para o efeito de Treino Funcional (ver anexo 2). Após esta breve explicação e demonstração, os alunos realizaram então a bateria criada. Cada avaliação teve uma duração média de aproximadamente 20 minutos, estando aqui incluídos os passos referidos anteriormente e o autopreenchimento de um questionário (ver anexo 3).



Quanto à bateria de testes propriamente dita, foi elaborada em exercícios de Treino Funcional tendo sempre em atenção as condições que a escola oferecia nesse campo. Criou-se um circuito com 6 exercícios, em que em cada estação estariam distribuídos 3 alunos. O circuito era fechado, isto é, cumpria uma sequência, uma vez que se deu importância aos pilares do movimento e aos grupos musculares exercitados em cada uma das estações. Os exercícios tinham uma duração de 60 segundos cada onde teriam que realizar o máximo de repetições possíveis, com 30 segundos de intervalo entre cada estação para recuperarem.

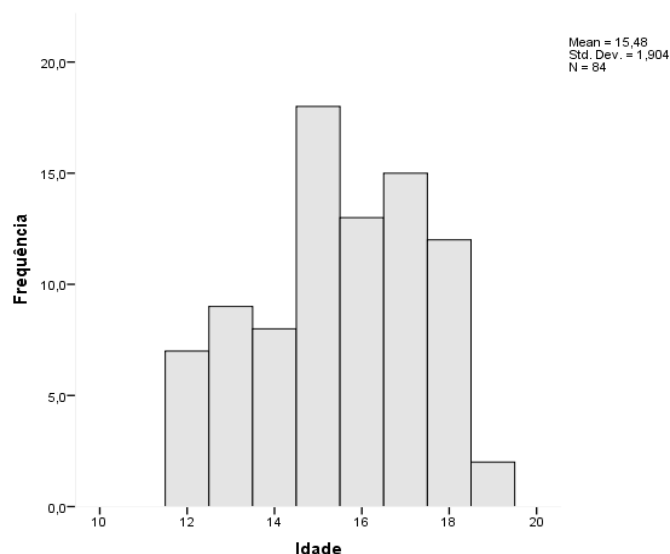
### 5.5.2.Participantes

A recolha de dados realizou-se na Escola Secundária das Laranjeiras entre abril e maio de 2015. Neste período, foram recrutados 84 alunos da supracitada escola, 45 (53.6%) do sexo feminino e 39 (46.4%) do sexo masculino (conforme figura 8).



*Figura 8.* Gráfico Circular da Distribuição da variável “sexo”.

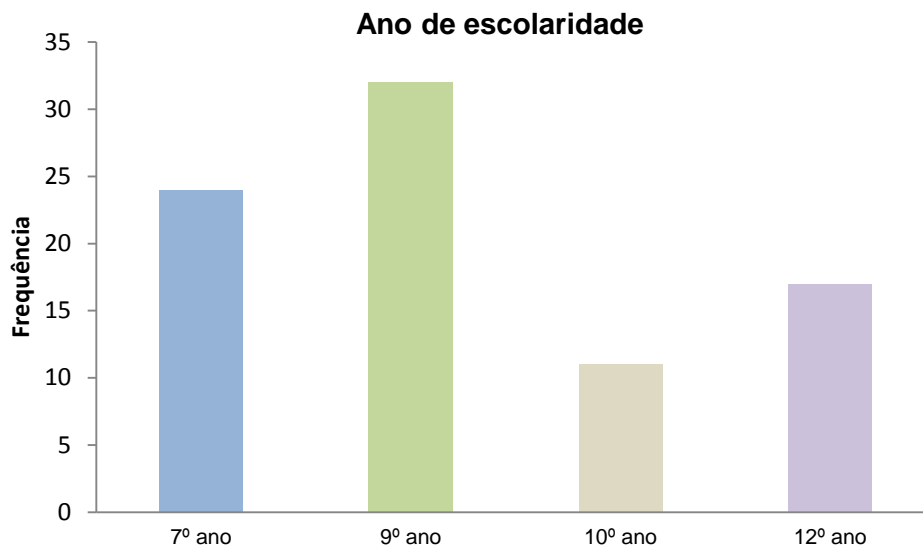
As idades variavam entre os 12 e os 19 anos, tendo uma média de 15.48 e um desvio padrão de 1.90 (ver figura 9).



*Figura 9.* Histograma da Distribuição da variável “idade”.

No que respeita à localidade, a maioria dos alunos ( $N = 45$ ; 53.6%), residiam na cidade de Ponta Delgada, 14 (16.7 %) na freguesia de São Roque, 13 (15.5%) do Livramento, 5 (6%) da Fajã de Baixo, 2 (2.4%) da Fajã de Cima, 2 (2.4%) na cidade da Ribeira Grande, 2 (2.4%) na Vila de Rabo de Peixe e 1 aluno (1.2%) da freguesia dos Arrifes.

Devido ao objetivo deste estudo, a amostra total foi dividida por anos de escolaridade, nomeadamente, o 7º ano onde frequentavam 24 alunos (28.6%), 32 alunos (38.1%) no 9º ano, 11 (13.1%) estavam no 10º ano enquanto do 12º ano faziam parte 17 alunos (20.2%) (ver figura 10).



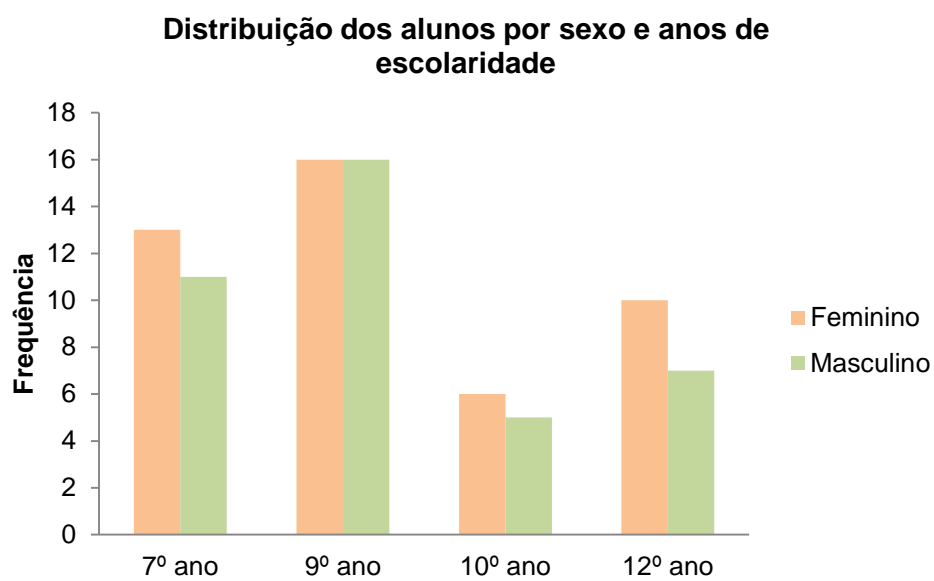
*Figura 10.* Gráfico de barras da distribuição da variável “Ano de escolaridade”.

Assim, faziam parte do 7º ano, 13 participantes do sexo feminino (54.2%) e 11 do sexo masculino (45.8%), com idades entre os 12 e os 16 anos ( $M = 13.29$ ;  $DP = 1.20$ ).

No 9º ano, 16 eram do sexo feminino (50%) e 16 do sexo masculino (50%), com uma média de idades de 15.69 anos ( $DP = 1.28$ ), variando entre 14 e 18 anos.

Já o 10º ano contou com 6 alunos do sexo feminino (54.5%) e 5 do sexo masculino (45.5%), com idades entre 15 e os 17 anos, tendo uma média de 16.18 e um desvio padrão de .60.

Por fim, 10 alunas do sexo feminino (58.8%) e 7 do sexo masculino (41.2%), estavam no 12º ano, com idades entre 17 e 19 anos ( $M = 17.71$ ;  $DP = .69$ ) (ver figura 11 e quadro 1).



*Figura 11.* Gráfico de barras da distribuição da variável “sexo” disposta pelos “anos de escolaridade”.

Quadro 1 - *Medidas de tendência central e de dispersão da variável “idade” consoante o ano de escolaridade.*

	<b>N</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
<b>7º ano</b>					
Idade	24	12	16	13.29	1.20
<b>9º ano</b>					
Idade	32	14	18	15.69	1.28
<b>10º ano</b>					
Idade	12	15	17	16.18	.60
<b>12º ano</b>					
Idade	17	17	19	17.71	.69

É de salientar que ao 7º ano pertenciam 2 turmas, com 12 alunos cada (50%). No 9º ano fizeram parte deste estudo 3 turmas, uma com 15 alunos (46.9%) outra com 9 (28.1%) e finalmente a última com 8 alunos (25%). Já no 10º ano fez parte apenas uma turma, assim como também no 12º ano, a turma do 10º ano possuía 11 alunos e a do 12 anoº 17 alunos (conforme figura 12).

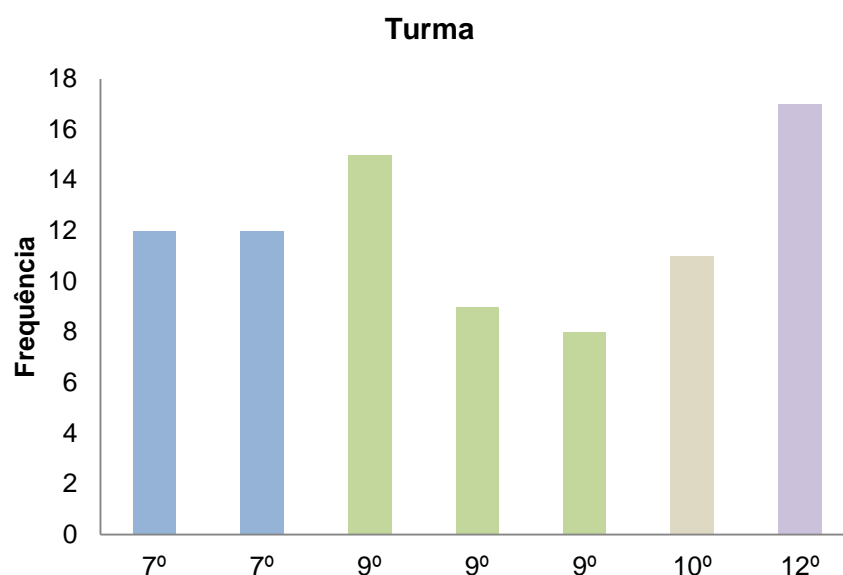


Figura 12. Gráfico de barras da distribuição da variável “Turma”.

### 5.5.3.Instrumentos

Os dados sociodemográficos foram recolhidos através de um questionário (anexo 3), contendo questões de resposta fechada de forma a que permitisse uma análise quantitativa. Foram recolhidas informações relativas ao sexo, idade, ano de escolaridade, turma e localidade. Assim como questões do foro da prática desportiva federada, como por exemplo, se pratica ou não uma modalidade desportiva de forma federada, se já praticou e se for o caso, porque abandonou.

De forma a perceber como os alunos se sentem na prática de exercício físico e nas aulas de Educação Física foram construídas duas questões, numa escala tipo *Likert*: (1 - Não gosto; 2 - Gosto pouco; 3 - Indiferente; 4 - Gosto; 5 - Gosto muito). Quanto maior for o valor da resposta maior será a satisfação do aluno. Outra pergunta foi colocada à amostra com o intuito de perceber a importância que é dada à condição física, também numa escala tipo *Likert*: (1 - Nenhuma; 2 - Muito pouca; 3 - Pouca; 4 - Alguma; 5 - Bastante) sendo que também lhes foi pedido que se autoavaliassem naquele momento atual (1 - Muito má; 2 - Má; 3 - Boa; 4 - Muito Boa; 5 - Excelente). Quanto menor fosse o valor das suas respostas, menor seria a importância que lhe é dada bem como o seu estado quanto à sua condição física.

Já no último grupo, onde o que foi questionado aos alunos foi direcionado para as diferentes baterias de testes, numa primeira pergunta foi colocado como se sentiam em relação à bateria de testes utilizada pela escola para a avaliação da aptidão física em cada um dos períodos, o *Fitnessgram*, as respostas surgiram então numa escala tipo *Likert*: (1 - Não gosto; 2 - Gosto pouco; 3 - Indiferente; 4 - Gosto; 5 - Gosto muito). Numa segunda questão, foi-lhes questionado como é que se sentiram após experienciarem a bateria de testes que foi proposta, tendo como base o Treino Funcional, as respostas a esta pergunta surgiram então numa escala tipo *Likert*: (1 - Não gostei; 2 - Gostei pouco; 3 - Indiferente; 4 - Gostei; 5 - Gostei muito). Quanto maior o valor das suas respostas, melhor seria o sentimento perante determinada bateria. Por fim, na última pergunta do questionário construído, foi-lhes solicitado que

respondessem em qual dos dois formatos de treino sentiram ter uma melhor performance, se no *Fitnessgram* que é aplicado em todos os períodos, se no Treino Funcional que tinham acabado de experienciar.

#### **5.5.4.Procedimento de análise de dados**

Este estudo utilizou na análise dos dados uma abordagem quantitativa.

Posteriormente à recolha dos dados foi criada a base de dados e inseridos os resultados de cada variável estudada, sendo que o tratamento estatístico foi realizado através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS, versão 22).

Perante os objetivos deste estudo, foram realizadas análises descritivas e de estatística inferencial.

Na análise descritiva as medidas de tendência central e de dispersão foram calculadas em função do tipo de variável a descrever - nominais, ordinais e intervalares, nomeadamente: a moda e a frequência nas variáveis nominais; a mediana e o intervalo interquartilico nas ordinais e por fim a média e o desvio-padrão nas intervalares.

Na estatística inferencial, uma vez que os objetivos deste estudo não pretenderam analisar variáveis intervalares, sendo estas visíveis sem recurso a qualquer tipo de procedimento estatístico, pois dependem apenas da classificação do tipo de medida de escala de cada variável, não foi necessário à priori realizar a análise exploratória de dados.

Então, no primeiro objetivo foi realizado o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis, para testar diferenças entre quatro grupos diferentes (inter-sujeitos). Já para avaliar se duas ou mais variáveis têm relação entre si foram realizados o coeficiente de correlação de *Spearman* e o teste do Qui-Quadrado consoante a identificação da escala de medida das variáveis analisadas, isto é, quando as duas variáveis são ordinais ou quando uma variável é ordinal e outra intervalar, realiza-se o coeficiente de correlação de *Spearman* e quando são duas variáveis nominais, ou uma variável nominal e outra ordinal realiza-se o teste de Qui-Quadrado. Contudo, importa referir que no teste do Qui-

Quadrado foi necessário recodificar as variáveis "Gosto pelo *Fitnessgram*" e "Gosto pelo Treino Funcional", de forma a cumprir os critérios subjacentes a este teste de associação.

Os valores de  $p$  inferiores a .05 foram considerados estatisticamente significativos e os valores de  $p$  inferiores a .10 foram designados por resultados marginalmente significativos.

## 5.6. Resultados

*Comparar a preferência dos alunos ao nível das baterias de exercício de aptidão física*

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, através do Teste de Kruskal-Wallis, entre os alunos do 7º ano, os alunos do 9º ano, os alunos do 10º ano e os alunos do 12º ano ao nível da preferência do *Fitnessgram*,  $X^2(3) = .66$ ,  $p = .88$ , assim como ao nível da preferência do Treino Funcional,  $X^2(3) = 2.70$ ,  $p = .44$ .

Quadro 2 - *Diferenças ao nível da preferência do Fitnessgram e ao nível do Treino Funcional em função do ano de escolaridade*

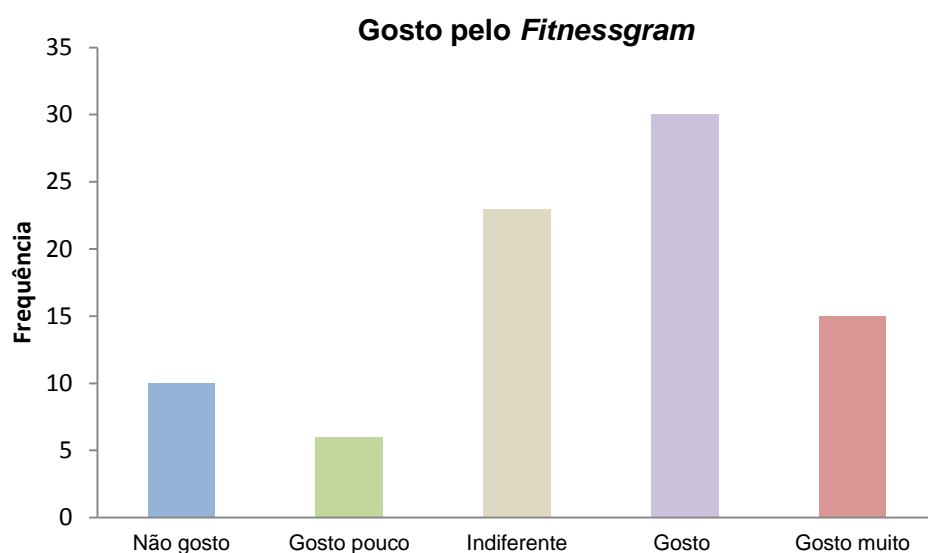
	Ano de Escolaridade				$X^2(3)$
	7º ano	9º ano	10º ano	12º ano	
	(n = 24)	(n = 32)	(n = 11)	(n = 17)	
	Ordem	Ordem	Ordem	Ordem	
	Média	Média	Média	Média	
<b><i>Fitnessgram</i></b>	44.13	42.45	44.86	38.76	.66
<b>Treino</b>					
<b>Funcional</b>	41.08	40.45	52.91	41.62	2.70

Apesar de não existirem diferenças estatisticamente significativas nos diferentes anos de escolaridade a ordem média é maior no Treino Funcional no 10º e 12º anos.



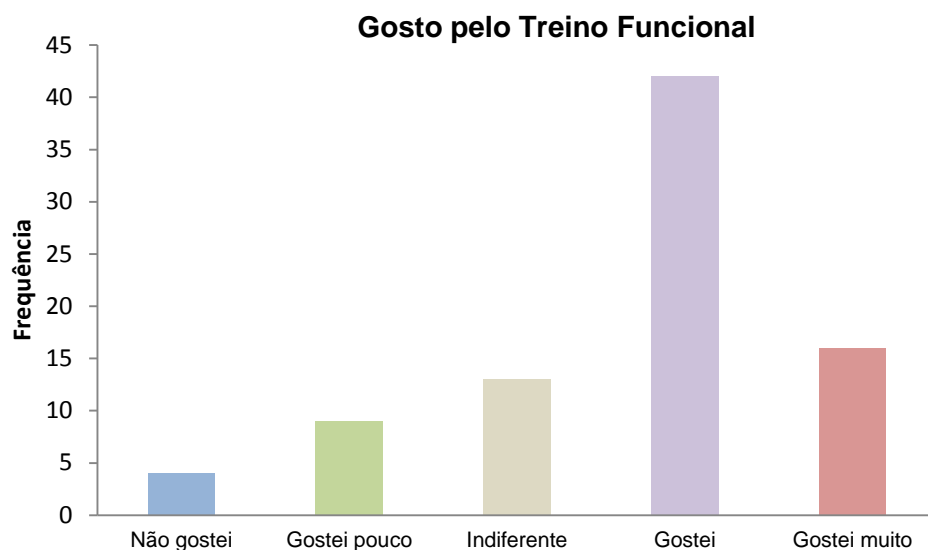
Visto que o ano de escolaridade não tem impacto na preferência da bateria de exercícios de aptidão física (*Fitnessgram* ou Treino Funcional), apenas caracterizar-se-á estas duas variáveis tendo em conta a amostra total.

No que respeita ao gosto pela bateria de testes do *Fitnessgram* a maioria da amostra respondeu "Gosto", com 30 alunos a assinalarem esta resposta ( $N = 35.7\%$ ), por sua vez, 23 dos 84 alunos referiram que lhes era "Indiferente" (27.4%), numa terceira resposta com maior frequência aparece o "Gosto muito" com 15 alunos (17.9%), já a opção "Não gosto" obteve 10 respostas (11.9%), tendo finalmente apenas 6 alunos dito que "Gosto pouco" (7.1%) (ver figura 13).



*Figura 13.* Gráfico de barras da distribuição da variável "Gosto pelo *Fitnessgram*".

Já em relação ao Treino Funcional, a maioria respondeu "Gostei", com 42 alunos ( $N = 50\%$ ), de seguida, 16 em 84 responderam "Gostei muito" (19%), a opção "Indiferente" obteve 13 escolhas (15.5%), já "Gostei pouco" alcançou 9 respostas (10.7%), tendo finalmente havido 4 alunos a responderem "Não gostei" (4.8%) (ver figura 14).



*Figura 14.* Gráfico de barras da distribuição da variável “Gosto pelo Treino Funcional”.

#### *Caraterização da amostra total em relação às restantes variáveis estudadas*

##### **Prática federada atual**

A maioria da amostra ( $N = 62$ ; 73.8%) não praticava nenhuma modalidade desportiva de forma federada. Contudo, dos 26.2% ( $N = 22$ ) que praticavam, 8 alunos (36.4%) eram federados na modalidade de Futebol, 4 alunos (18.2%) no Voleibol, 2 alunos (9.1%) o Basquetebol e 8 alunos (36.3%) praticavam outras modalidades, como o Ténis, o Ballet, a Natação, o Kickboxing, entre outras (ver figura 15 e 16).

### Prática federada atual

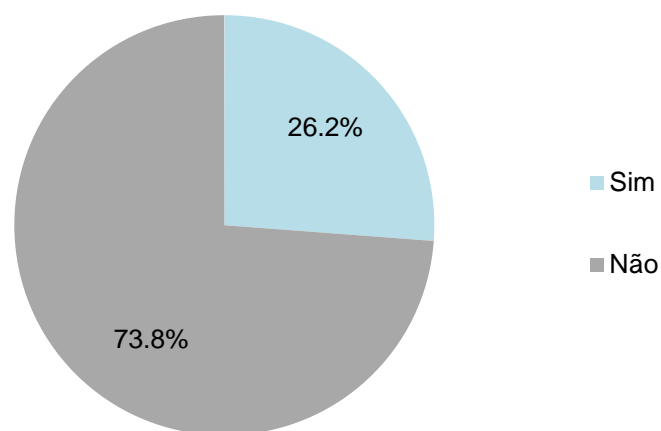


Figura 15. Gráfico circular da distribuição da variável "prática federada atual".

### Modalidade federada

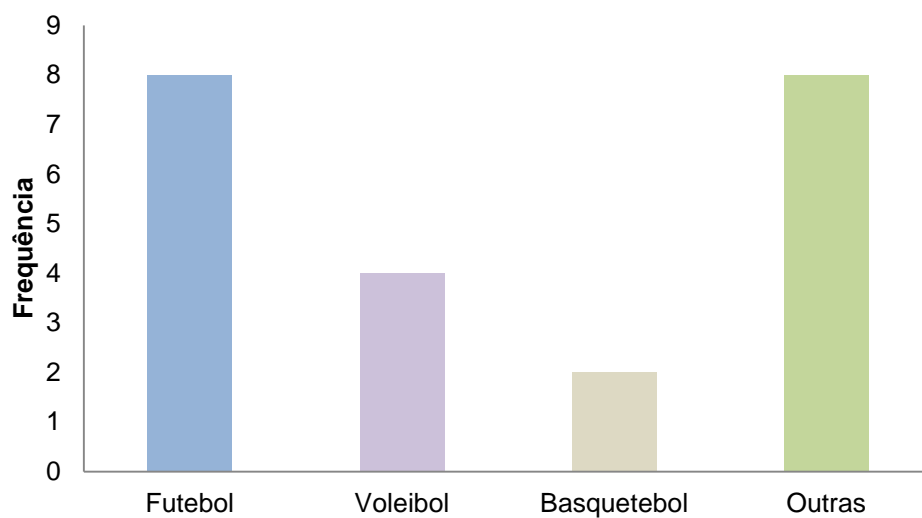
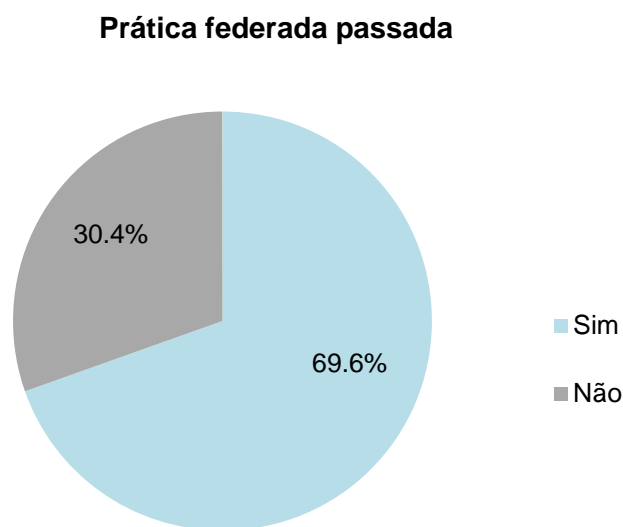


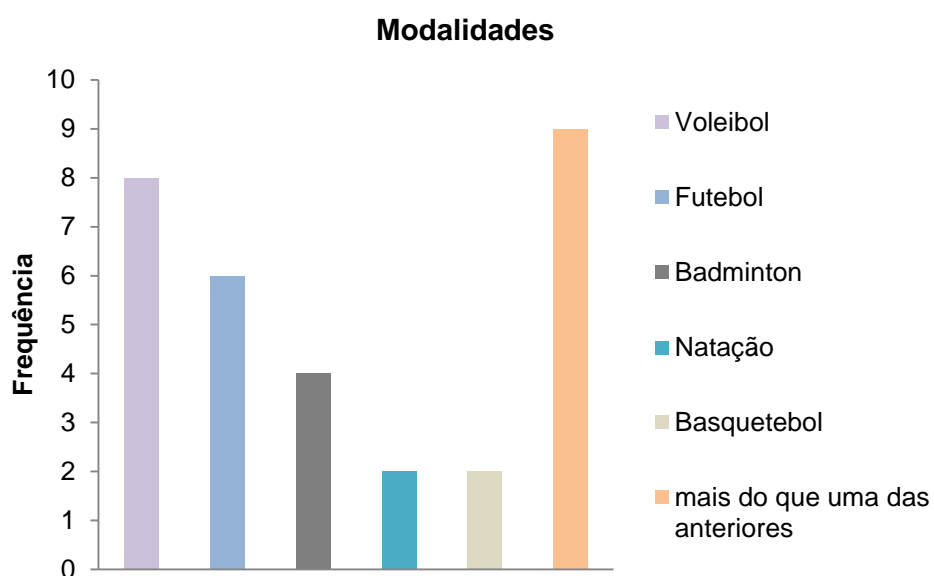
Figura 16. Gráfico de barras da distribuição da variável "modalidade federada".

A maioria dos alunos ( $N = 48$ ; 57.1%) relatou já ter praticado no passado alguma modalidade desportiva de forma federada, nomeadamente voleibol ( $n = 8$ ; 16.7%), 6 alunos (12.5%) referiram já terem praticado futebol, 4 alunos (8.3%) *badminton*, 3 alunos (6.3%) natação, 2 alunos (4.2%) basquetebol, 16 (33.3%) alunos afirmaram já terem praticado mais do que uma das anteriores e

9 alunos (18.7%) praticaram outras modalidades como o "tênis", o "ballet", o "kickboxing", entre outras (ver figura 17 e 18).



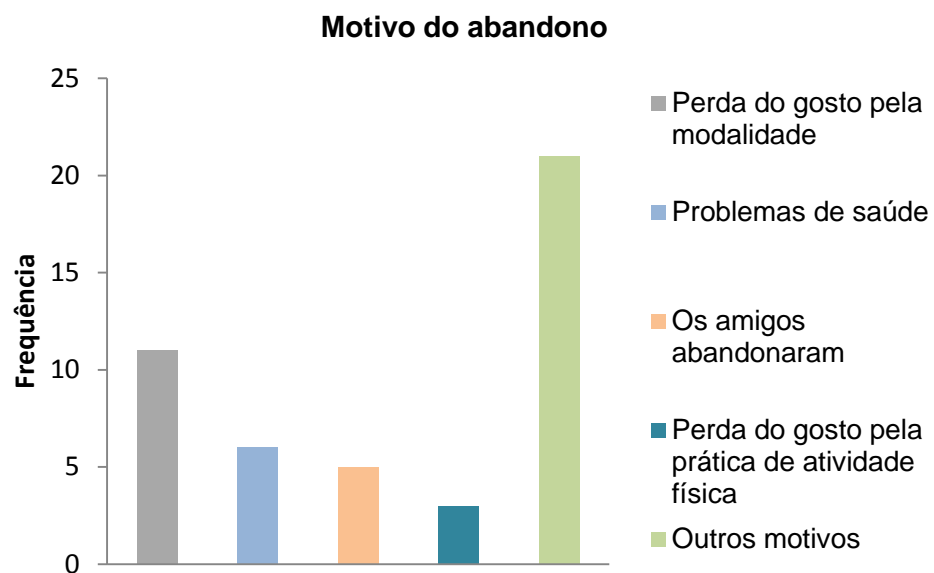
*Figura 17.* Gráfico circular da distribuição da variável “prática federada passada”.



*Figura 18.* Gráfico de barras da distribuição da variável “modalidade federada passada”.

Aqueles alunos que abandonaram a prática federada e que já não praticam ( $n = 46$ ), 21 (45.7%) referiram que o principal motivo do seu abandono tinha sido devido a outros motivos como a “falta de tempo”, “falta de dinheiro”, “mudança de residência ou de escola”, entre outros, 11 alunos (23.9%) afirmam

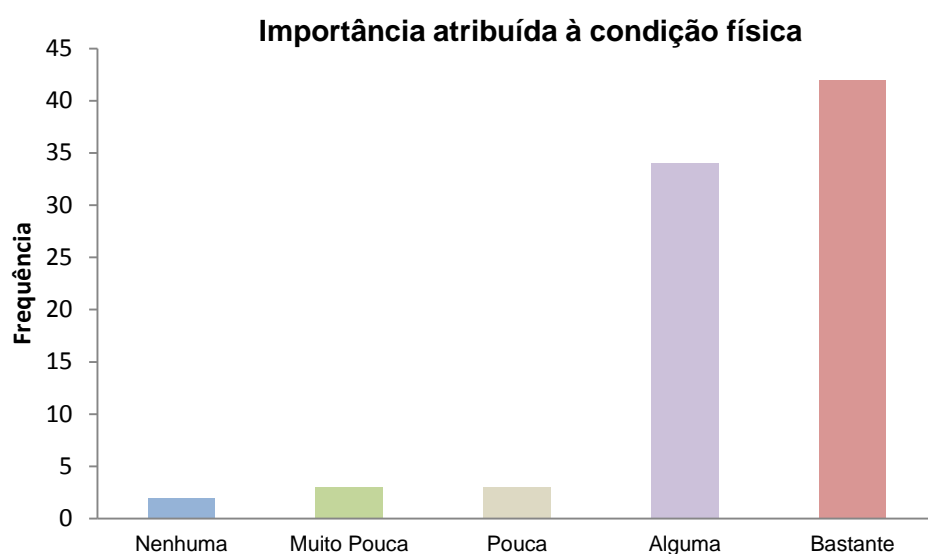
terem perdido o gosto pela modalidade, 6 (23%) abandonaram por motivos de saúde, 5 (10.9%) porque os amigos abandonaram e 3 (6.5%) perderam o gosto pela prática de atividade física (conforme figura 19).



*Figura 19.* Gráfico de barras da distribuição da variável “motivo do abandono”.

## Importância atribuída à condição física

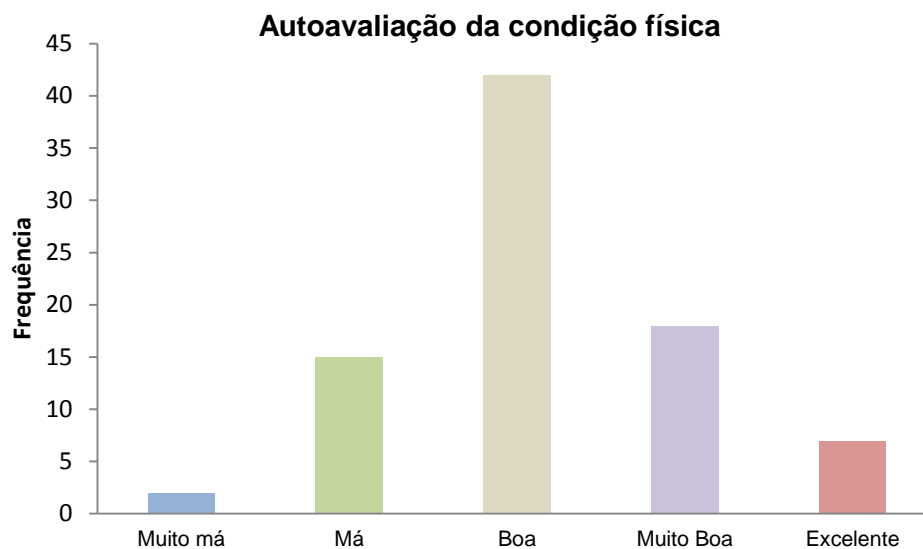
Em relação à importância que os alunos atribuíram à condição física, a maioria dos participantes ( $N = 42$ ; 50%) mostrou que a condição física é “bastante” importante. Já 34 alunos (40.5%) referiram que a condição física tinha “alguma” importância, por sua vez uma grande minoria atribuiu-lhe “pouca” ( $N = 3$ ; 3.6%) e “muito pouca” importância ( $N = 3$ ; 3.6%), tendo apenas 2 alunos (2.4%) atribuído “nenhuma” importância à condição física (ver figura 20).



*Figura 20.* Gráfico de barras da distribuição da variável “importância atribuída à condição física”.

## Autoavaliação da condição física

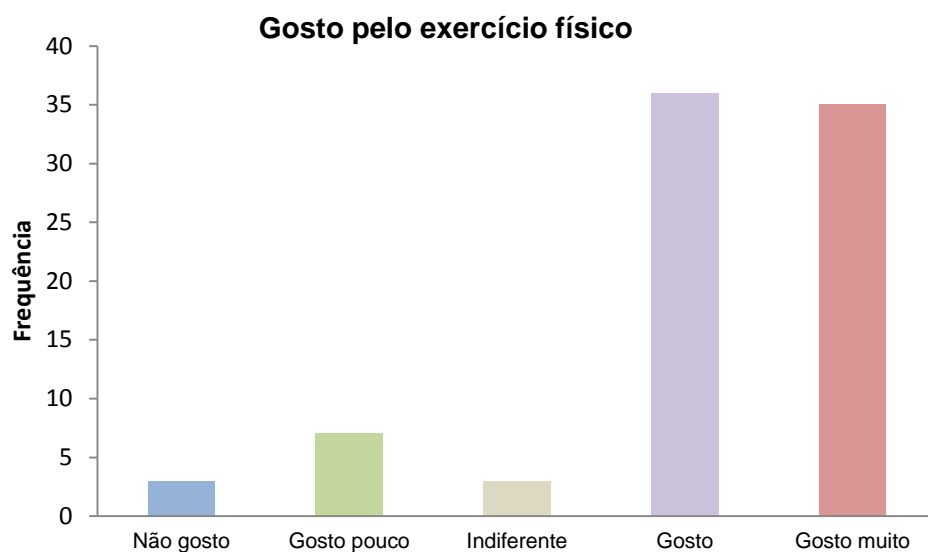
Quanto à autoavaliação dos alunos em relação à sua condição física, a maioria da amostra ( $N = 42$ ; 50%) classificou-a como "Boa", já 18 alunos (21.4%) consideraram que têm uma "Muito Boa" condição física. Por outro lado, 15 (17.9%) dos participantes do estudo apontaram que possuem uma "Má" condição física. Existiram ainda 7 (8.3%) que afirmaram possuir uma "Excelente" condição, tendo por fim existido uma minoria respondido "Muito má" ( $N = 2$ ; 2.4%) ( $Mdn = 3$ ,  $IQQ = 1$ ) (ver figura 21).



*Figura 21.* Gráfico de barras da distribuição da variável “autoavaliação da condição física”.

## Gosto pelo exercício físico

No que diz respeito à forma como os alunos se sentem quando praticam exercício físico, 36 dos 84 alunos (42.9%) assinalaram a resposta "Gosto", muito próximo ficou o "Gosto muito", com 35 (41.7%) dos inquiridos. Com muito menos alunos, averbando apenas 7 (8.3%) escolhas ficou a resposta "Gosto pouco". Por sua vez, uma grande minoria disse que "Não gosto" ( $N = 3$ ; 3.6%) ou que lhes era "Indiferente" ( $N = 3$ ; 3.6%) ( $Mdn = 4$ ,  $IQQ = 1$ ) (ver figura 22).

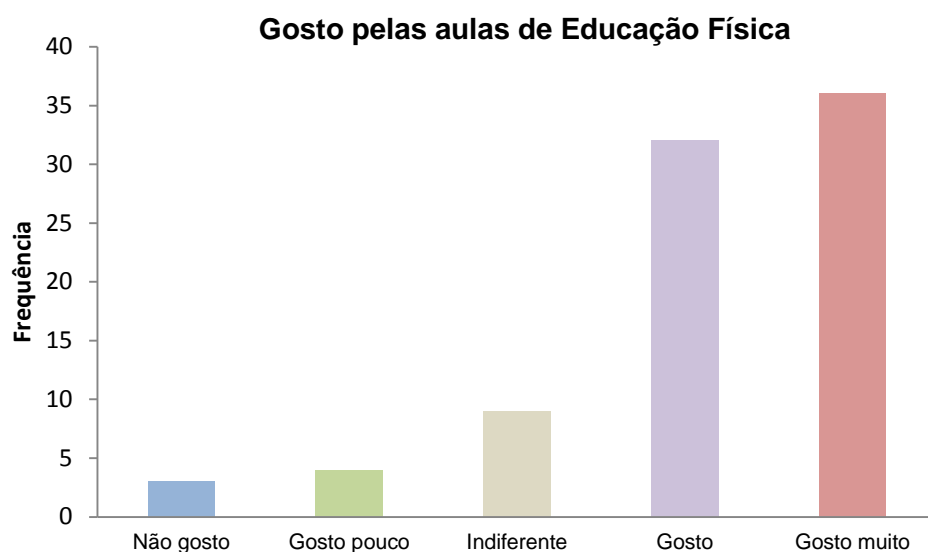


*Figura 22.* Gráfico de barras da distribuição da variável "gosto pelo exercício físico".



## Gosto pelas aulas de Educação Física

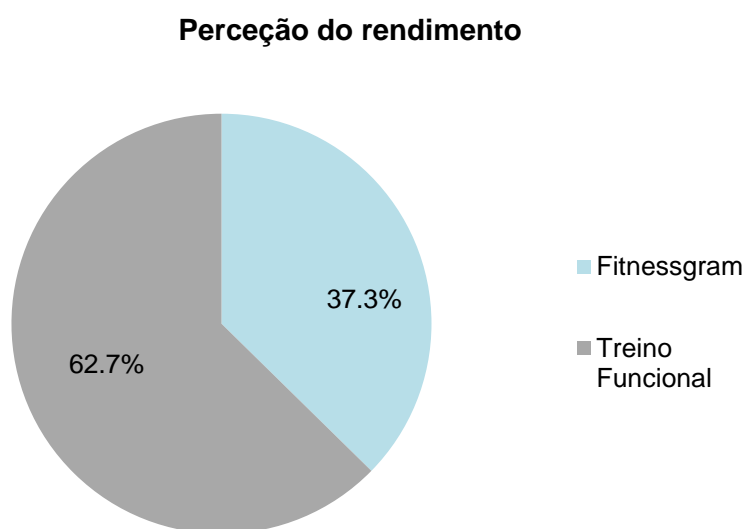
Relativamente à forma como a amostra se sente quando tem que ir para uma aula de Educação Física, 36 (42.9%) alunos responderam "Gosto muito", tendo existido 32 (38.1%) respostas com "Gosto". Com um decréscimo significativo da amostra a optarem pelas restantes opções, 9 alunos (10.7%) afirmaram que lhes é "Indiferente", 4 alunos (4.8%) "Gosto pouco" e finalmente 3 alunos (3.6%) "Não gosto" (ver figura 23).



*Figura 23.* Gráfico de barras da distribuição da variável "gosto pelas aulas de Educação Física".

## Percepção do rendimento

Quanto à percepção dos alunos acerca do seu rendimento nas diferentes baterias de testes, 52 alunos (62.7%) referiram sentir uma melhor performance no Treino Funcional, enquanto os restantes 31 alunos (37.3%) no *Fitnessgram*. É de salientar que nesta variável existiu um aluno da amostra que não respondeu (ver figura 24).



*Figura 24.* Gráfico circular da distribuição da variável “percepção do rendimento”.

## *Associação entre o Gosto pelo Fitnessgram e pelo Treino Funcional e as várias variáveis estudadas*

Através da tabela 3, pode-se observar os resultados dos testes de associação entre as variáveis sexo, idade, ano de escolaridade, turma, gosto pelo exercício físico, gosto pelas aulas de Educação Física, importância atribuída à condição física, autoavaliação da sua condição física, prática federada atual ou passada, a percepção pelo rendimento e as variáveis gosto pelo *Fitnessgram* e pelo Treino Funcional.

Quadro 3 - Associação entre o Gosto pelo *Fitnessgram* e pelo Treino Funcional e as várias variáveis estudadas

	Gosto pelo <i>Fitnessgram</i>	Gosto pelo Treino Funcional
Sexo <sup>a</sup>	7.34*	3.71
Idade <sup>b</sup>	-.04	.06
Ano de escolaridade <sup>b</sup>	-.06	.07
Gosto pelo exercício físico <sup>b</sup>	.59***	.63***
Gosto pelas aulas de Educação Física <sup>b</sup>	.51***	.50***
Importância atribuída à condição física <sup>b</sup>	.38***	.50***
Autoavaliação da condição física <sup>b</sup>	.64***	.58***
Prática federada atual <sup>a</sup>	6.73*	9.92**
Prática federada passada <sup>a</sup>	3.30	2.18
Percepção do rendimento <sup>a</sup>	5.88 <sup>†</sup>	3.26
Gosto pelo <i>Fitnessgram</i> <sup>b</sup>		.63***
Gosto pelo Treino Funcional <sup>b</sup>	.63***	

<sup>†</sup> $p < .10$ , \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Nota. <sup>a</sup> Teste de Qui-Quadrado <sup>b</sup> Coeficiente de Correlação de *Spearman*;

Com base na Tabela 3 é possível verificar uma associação significativa entre o sexo dos participantes e o gosto pelo *Fitnessgram*,  $X^2 (2) = 7.34$ ,  $p = .025$ . Assim, tanto a maioria (66.7%) dos alunos do sexo masculino, como a maioria (42.2%) do sexo feminino refere gostar do *Fitnessgram*.

Constata-se que existe uma correlação positiva estatisticamente significativa, entre o gosto pelo exercício físico e o gosto pelo *Fitnessgram*,  $r_s = .59$ ,  $p < .001$  e pelo Treino Funcional,  $r_s = .63$ ,  $p < .001$ . Um maior gosto pela prática de exercício físico está associado a um maior gosto tanto pelo *Fitnessgram*, como pelo Treino Funcional.

O gosto pelas aulas de Educação Física está positivamente correlacionado com o gosto pelo *Fitnessgram*,  $r_s = .51$ ,  $p < .001$  e com o gosto pelo Treino Funcional,  $r_s = .50$ ,  $p < .001$ . Então, um maior gosto pelas aulas de Educação Física está associado a um maior gosto tanto pelo *Fitnessgram*, como pelo Treino Funcional.

Assiste-se a uma correlação positiva significativa entre a importância atribuída à condição física e o gosto pelo exercício físico e o gosto pelo *Fitnessgram*,  $r_s = .38$ ,  $p < .001$  e pelo Treino Funcional,  $r_s = .50$ ,  $p < .001$ . Assim, quanto maior for a importância atribuída à condição física maior será o gosto pelo *Fitnessgram* e o gosto pelo Treino Funcional.

Do mesmo modo, uma melhor autoavaliação da condição física está associada a um maior gosto pelo *Fitnessgram*,  $r_s = .64$ ,  $p < .001$  e a um maior gosto pelo Treino Funcional,  $r_s = .58$ ,  $p < .001$ .

Observa-se uma associação significativa entre a prática federada atual dos alunos e o gosto pelo *Fitnessgram*,  $X^2 (2) = 6.73$ ,  $p = .035$ . Assim, tanto a maioria (77.3%) dos alunos que praticam alguma modalidade de forma federada, como a maioria (45.2%) que não pratica refere gostar do *Fitnessgram*.

Verificou-se uma associação significativa entre a prática federada atual dos alunos e o gosto pelo Treino Funcional,  $X^2 (2) = 9.92$ ,  $p = .007$ . Assim, tanto a maioria (95.5%) dos alunos que praticam alguma modalidade de forma federada, como a maioria (59.7%) que não pratica refere gostar do Treino Funcional.

Constatou-se ainda uma associação marginalmente significativa entre a percepção do rendimento dos alunos e o gosto pelo *Fitnessgram*,  $X^2 (2) = 5.88$ ,  $p = .053$ . Tanto a maioria (71%) dos alunos que perceberam obter uma boa performance na bateria de testes do *Fitnessgram* referem gostar do *Fitnessgram*, como a maioria (44.2%) dos alunos que perceberam obter uma boa performance na bateria de testes do Treino Funcional referem gostar do *Fitnessgram*.

Por último, há uma correlação positiva significativa entre o gosto pelo *Fitnessgram* e o gosto pelo Treino Funcional,  $r_s = .63$ ,  $p < .001$ . Maior gosto pelo *Fitnessgram* está associado a maior gosto pelo Treino Funcional.

## 5.7. Discussão e conclusão

Este trabalho tinha como intuito comparar a preferência dos alunos pela realização de dois diferentes tipos de condição física, o *Fitnessgram* e o Treino Funcional, bem como a caracterização da amostra quanto à importância que atribuíam à condição física em geral como também à sua própria. Outro objetivo ainda seria perceber dentro dessa caracterização o seu gosto pelo exercício físico e pelas aulas de Educação Física.

Como objetivo secundário pretendeu-se ainda analisar associações na amostra relativamente a algumas variáveis como por exemplo o sexo, o gosto pelo exercício e pelas aulas de Educação Física, como ainda pelas duas diferentes baterias de testes, entre outras.

Os resultados relativamente à comparação da preferência das baterias de exercício físico não se revelaram estatisticamente significativos, contudo, foi possível verificar que os alunos do 7º e 9º anos demonstraram maior gosto quando realizam o *Fitnessgram*, contrariamente aos alunos do ensino secundário que preferiram a bateria do Treino Funcional. Estes resultados talvez se devam pelo facto dos alunos mais velhos começarem a estar saturados de serem avaliados, na aptidão física, sempre de acordo com o mesmo tipo de treino como acontece na Escola Secundária das Laranjeiras.

Quanto aos resultados nos testes de associações, apurou-se que neste estudo existiu uma associação entre o sexo do participante e o gosto pelo *Fitnessgram*. No que diz respeito às restantes variáveis foi possível verificar que quanto maior o gosto pelo exercício físico e pelas aulas de Educação Física, maior foi o gosto por ambas as baterias de exercícios. Ainda conclui que quanto maior a importância atribuída pelos alunos à condição física e à sua própria autoavaliação, maior foi também o gosto pelo *Fitnessgram* e pelo Treino Funcional. Para finalizar, quanto maior o número de alunos federados, maiores também foram os resultados em termos do gosto pelas baterias de exercício e ainda se pode afirmar que quanto maior o gosto pelo Treino Funcional, maior o gosto pelo *Fitnessgram*, como também o inverso.

De forma a explicar a importância pela condição física que é atribuída pelos alunos, pode estar associado o facto da aptidão física estar cada vez mais ligado ao ramo da saúde (Santa-Clara, 2005), o que sensibiliza os estudantes para uma prática física regular. Já em relação à associação existente entre o número de alunos federados e o gosto pelas baterias de exercício físico, para Aaron et al. (1993), existe uma relação positiva entre o tempo utilizado em atividades físicas com a aptidão dos alunos.

Estes resultados poderão explicar que os alunos dão importância e gostam de trabalhar a condição física em geral não tanto por ser uma bateria específica.

Por fim importa referir que este estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente a escassez de estudos que comparem estes dois tipos de baterias. Também o facto de não existir um instrumento de avaliação validado para a avaliação destas variáveis estudadas poderá ter influenciado os resultados, devendo por isso lê-los com cuidado.

Outro motivo que poderá ter influenciado os resultados deveu-se ao facto do preenchimento dos questionários ter sido imediatamente após a realização da bateria do Treino Funcional, ao invés do *Fitnessgram* que ocorreu apenas nos dias de avaliação da aptidão física, no término de cada período letivo.

Importa ainda referir que este estudo não permite generalizar os resultados. Assim sugere-se que devem ser feitos mais estudos tendo em consideração estas variáveis, aumentando o tamanho da amostra e colmatando estas limitações.

Em suma, estes resultados permitiram compreender melhor que os alunos do terceiro ciclo e do ensino secundário da Escola Secundária das Laranjeiras gostam na sua maioria das aulas de Educação Física, bem como da prática de exercício físico, independentemente da bateria de testes aplicada.

É importante ainda mencionar que o interesse inicial deste estudo prendeu-se ao facto da entrega da turma na parte final da aula, onde por norma eram aplicados os exercícios do *Fitnessgram*, não era a melhor. Ao longo do tempo e com este estudo concluiu-se que talvez não fosse o facto de ser a

mencionada bateria de testes, mas possivelmente outros fatores tais como o cansaço acumulado da aula, ou o facto de serem sempre os mesmos exercícios, já que no decorrer do ano letivo tomei a liberdade de incluir novos exercícios, estes já associados ao Treino Funcional, existindo então uma melhor resposta por parte dos alunos. Deste modo, retiro para o meu futuro profissional que talvez possa alterar os momentos da realização da condição física, já que uma hipótese para a falta de atitude no momento da condição física ao longo deste ano, demonstrada pela minha turma, era o cansaço acumulado da aula por parte dos alunos, aquando da realização dos exercícios das baterias nas partes finais de cada aula. Retiro também que com esta minha experiência devo ir alterando os exercícios a serem realizados, de forma a tentar propor vários desafios aos meus alunos e deste modo tê-los o mais motivados possível neste momento. Para terminar, importa referir que caso continuasse com a minha turma, a realização da minha bateria de Treino Funcional poderia continuar a ser utilizada, não sendo sinónimo de abdicar do *Fitnessgram*, uma vez que até iria complementar alguns grupos musculares não trabalhados pela bateria adotada pela escola para a avaliação da condição física nos momentos finais de cada período letivo.





## 5.8. Referências bibliográficas

- Aaron, D., Kriska, A., Dearwater, S., Anderson, R., Olsen, T., Cauley, J. & LaPorte, R. (1993). The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25 (7), 847-853.
- Blair, S. N., Kampert, J. B., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Macera, C. A., Paffenbarger, R. S. & Gibbons, L. W. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all cause mortality in men and women. *Journal of the American Medical Association*, 276(3), 205-210.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. (1994). *Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts*. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health*, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.
- Campos, M. A. & Neto, B. C. (2004). *Treinamento Funcional Resistido - Para Melhoria da Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas*. 2ª edição. Rio de Janeiro: Revinter.
- Carneiro, D. (2007). *Que relação entre a aptidão física e a postura corporal? Estudo em crianças de 10 e 11 anos do Concelho de Penafiel*. Tese de Mestrado em Estudos da Criança. Universidade do Minho.
- Clarke, H. H. (1967). *Application of measurement to health and physical education*. 4<sup>th</sup> ed., Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall, Inc.
- D'Elia, R. & D'Elia, L. (2005). *Treinamento Funcional: 6º treinamento de professores e instrutores*. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio. Apostila.
- Dennison, B. A., Straus, J. H., Mellits, E. D. & Charney, E. (1998). Childhood physical fitness tests: Predictor of adult physical activity levels? *Pediatrics*, 82(3), 324-330.
- Ferreira, J., Marques, A. & Maia, J. (2002). *Aptidão Física, Actividade Física e Saúde*. Resumos do Congresso sobre Desporto, Actividade Física e Saúde, Porto, FCDEF-UP.

- Gallahue, D. L. & Ozmun, J. C. (2001). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor-bebês, crianças, adolescentes e adultos*. São Paulo, Brasil, Editora Phorte.
- Magalhães, P., Lopes, V. & Barbosa, T. (2002). *Avaliação da Aptidão Física Associada à Saúde em Crianças de 10 a 12 anos de idade em ambos os sexos, da cidade de Bragança*. Resumos do Congresso sobre Desporto, Actividade Física e Saúde. FCDEF-UP.
- Maia, J., Lopes, V. P. & Morais, F. P. (2001). *Actividade Física e Aptidão Física Associada à Saúde. Um Estudo de Epidemiologia Genética em Gémeos e suas Famílias Realizado no Arquipélago dos Açores*. Porto. Editores FCDEF-UP/Direção Regional de Educação Física e Desporto da Região Autónoma dos Açores.
- Malina, R. M. (1993). Longitudinal perspectives on physical fitness during childhood and youth. In A. L. Claessens, J. Lefevre and B. V. Eynde (Eds.), *World-Wide Variation in Physical Fitness*. 94-105. Leuven, Institute of Physical Education.
- NES (2002). *Fitnessgram Manual de aplicação de testes*, Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Impriluz, Lisboa.
- Plowman, S., Sterling, C., Corbin, C., Meredith, M., Welk, G. & Morrow, J. (2006). *The History of Fitnessgram*. Journal of Physical Activity & Health, 3(Suppl. 2). S5-S20 Human Kinetics, Inc.
- Ribeiro, A. P. F. (2006). *A Eficiência da Especificidade do Treinamento Funcional Resistido*. Monografia (Especialização em Metodologia da Preparação Física Personalizada - *Personal Training*) - Centro de Pós-graduação e Pesquisa da UNIFMU, Centro Universitário, São Paulo.
- Rowland, T. W. (1996). *Developmental Exercise Physiology*. Champaign, IL Human Kinetics Publishers.
- Santa-Clara, H. (2005). I ciclo de conferências do Instituto Superior de Ciências da Saúde - Norte. A saúde e o ciclo vital. *Resumo de comunicações*. Centro de congressos da Alfândega do Porto.
- Treiber, F., Strong, W., Arensman, F. & Gruber, M. (1989). *Relationship between habitual physical activity and cardiovascular responses to*

*exercise in youth children.* In S. Oseid, K. Carlsen. (Eds.), *Children and exercise* XIII, 3, 285-293, Champaign., IL, Human Kinetics Books.



## **6. Perspetivas futuras e considerações finais**

---



## **6. Perspetivas futuras e considerações finais**

Ao terminar esta etapa da minha vida da formação inicial, não posso desassociar tudo aquilo que me trouxe até aqui, como o gosto pessoal pelo Desporto e pela Educação Física.

Apesar de todas as adversidades que a carreira de docente traz, como a difícil colocação nos dias de hoje e com aumento considerável de professores na área, bem como ao nível dos cortes salariais e das regalias serem cada vez menores, não podia deixar de seguir este sonho que tinha desde criança e tornar-me então num professor de Educação Física. Não podia estar senão satisfeito e orgulhoso de todo o caminho que tive que percorrer, tenho a agradecer a todas as pessoas que de uma forma ou de outra estiveram e/ou estão ligadas a essa minha paixão e vontade, e que desde sempre me mostraram o seu apoio.

Este foi um ano muito rico e importante para a minha vida profissional, já que passei por inúmeras ocasiões de aprendizagem que me permitiram crescer e experienciar novas situações, tive ainda a possibilidade de viver e compreender aquilo que é a escola nas suas diferentes áreas. Importa acrescentar as partilhas enriquecedoras por parte de outros docentes, nomeadamente na sala de professores, onde ao longo do ano se foram travando amizades com um grande grau de importância para a minha experiência profissional não só neste ano como para o futuro. Acrescento ainda que o meu maior medo foi quebrado, sendo como tal uma das minhas vitórias, apesar de todos os momentos menos bons e de frustração que de uma forma natural existem na profissão e no dia-a-dia, conseguindo sentir-me um líder perante a turma, tendo desaparecido ao longo do ano letivo a ansiedade inicial e as inquietações, dando lugar então à segurança que foi aumentando a cada semana de trabalho, desenvolvendo também uma boa relação professor-aluno, com base no respeito e na compreensão do papel tanto de um como de outro.

É também muito importante ter a noção, de que como referi, esta foi a formação inicial e que como a ciência encontra-se em permanente evolução isso irá obrigar-me a uma constante procura e informação daquilo que é atual,



apetrechando assim os meus conhecimentos e metodologias a aplicar na área, de forma a exercer assim o mais próximo possível de um nível de excelência, pois nunca nos poderemos esquecer que somos responsáveis pelos alunos e que o poder das nossas ações é incalculável.

Gostava de mencionar ainda que o crescimento não foi unicamente no campo profissional, sendo que também sinto ter crescido pessoalmente com esta responsabilidade. Aprendi ao longo deste ano a errar e errar muito, contudo, estes erros não foram sinónimo de insucesso mas sim de aprendizagem, pois é necessário arriscar e acabar por errar para que consigamos aprender em muitas ocasiões.

Este Estágio Profissional chega assim ao seu fim, fazendo-me sentir preparado para o que aí vem na minha vida, esperando conseguir exercer naquele que é o meu sonho de criança e que ao longo de muitos anos foi o farol que me apontou para quais as decisões a tomar. Tendo como grande desejo que esta minha formidável experiência seja o primeiro de muitos anos a influenciar e servir de exemplo a imensos alunos que passem pelas escolas onde lecionarei.

## **7. Bibliografia**

---



## 7. Bibliografia

- Bento, J. O. (2003). *O outro lado do desporto vivências e reflexões pedagógicas*. Porto: Campo das Letras.
- Correia, A. (2007). *Contributos do Projecto Educativo para o trabalho colaborativo e reflexivo entre os professores Estudo de um caso*. Dissertação de Mestrado em Supervisão Pedagógica apresentada a Universidade Aberta.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física - Ensino Básico 3º Ciclo*: Ministério da Educação.
- Lopes, I. M. C. C. (1989). A fragilidade do conceito de adolescência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, Ano XXIII, 36-59.
- Matos, Z. (2014). Regulamento da Unidade Curricular Estágio Profissional do ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de Educação Física nos ensinos Básicos e Secundário da FADEUP.
- Medeiros, T. (2013). *Adolescência: Desafios e riscos*. Coleção Psicologia e Educação, 3. Ponta Delgada: Letras Lavadas edições.
- Mesquita, I. & Graça, A. (2011). Modelos Instrucionais no Ensino do Desporto. in F. Edições (Ed.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa.
- Ministério da educação (2008). Decreto-Lei n.º 344/89 de 11 de outubro. *Diário da República, Série I*(79), 2341-2356.
- Nóvoa, A. (1992). Formação de professores e profissão docente. In A. Nóvoa (Ed.), *Os Professores e a sua formação* (pp.158). Lisboa: Dom Quixote.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., Dias, L., & Silva, C. (2002). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física e Desporto. In A. Rosado & C. Colaço (Eds.), *Avaliação das aprendizagens fundamentos e aplicações no domínio das actividades físicas* (pp. 177). Lisboa: Omniserviços.
- Secretaria Regional da Educação Ciência e Cultura Direção Regional da Educação. (2012). *Documento de Organização e Gestão do Departamento de Educação Física e Desporto*. Ponta Delgada:

Secretaria Regional da Educação Ciência e Cultura Direção Regional da Educação.

Sousa, R. N. L. (2013). *O Poder do Professor de Educação Física: Relatório de Estágio Profissional*. Porto: R. Sousa. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção de grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Tyler, R. (1969). *Basic principles of curriculum and instruction* (Vol. University of Chicago Press). Chicago.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities a knowledge structures approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

## **8. Anexos**

---



## 8. Anexos

### Anexo 1



### Consentimento Informado

Exmo. (a) Sr. (a) Encarregado (a) de Educação

No âmbito da realização de um trabalho de investigação para a obtenção do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, venho por este meio solicitar a sua colaboração e autorização para a participação do seu educando nesta investigação. A autorização prende-se com o facto do seu educando realizar uma bateria de testes de condição física e preencher um questionário para posterior análise de alguns dados. De referir que todos os dados recolhidos serão exclusivamente utilizados para a realização do meu estudo. O meu objetivo do estudo irá passar por verificar se a bateria de testes que quero implementar é mais motivadora que a já existente na avaliação da aptidão física dos alunos na Escola Secundária das Laranjeiras.

A sua compreensão e autorização são fundamentais para o desenvolvimento e realização deste trabalho de investigação, pelo que peço desde já que aceite os meus mais sinceros agradecimentos.

---

Assinatura do Encarregado de Educação



## Anexo 2

### Bateria de Treino Funcional

Começando então a descrever os exercícios, na primeira estação o exercício solicitado eram os *Burpees* sem flexão, em que foi pedido aos alunos que numa posição inicial estivessem de pé, numa segunda posição colocavam-se de cócoras, com os membros inferiores fletidos e mãos no solo, numa terceira posição com o apoio das mãos no solo, realizavam uma extensão dos membros inferiores (conforme a figura 25), de seguida voltavam à posição anterior e terminavam com um salto em extensão acabando assim na posição inicial (ver figura 26). Nesta primeira estação era assim trabalhada a resistência, a impulsão vertical, a força dos membros inferiores e dos membros superiores e a coordenação, sendo que dos pilares do movimento humano era o de baixar/elevar (mudança de nível).

Na segunda estação o exercício pedido era o agachamento com uma *fitball*, aqui a posição inicial era o aluno de pé, com a bola colocada entre as costas e a parede, mais precisamente na zona lombar, uma repetição era realizada quando, de seguida à posição inicial, o aluno realizasse um agachamento sem que os joelhos ultrapassassem a linha dos pés (conforme figura 27), os mesmos pés deveriam estar sensivelmente à largura dos ombros, no final desse movimento, voltava então à posição inicial terminando assim a repetição. Nesta estação era trabalhada a força e resistência dos membros inferiores, bem como o equilíbrio e a coordenação, quanto aos pilares do movimento humano era novamente o de baixar/elevar (mudança de nível).

Referindo agora a terceira estação desta minha bateria, o *skipping* com máxima intensidade, o objetivo seria que os alunos, tal como diz o nome do exercício, realizassem o maior número possível de *skippings* sempre a manter a postura correta, isto é, com o tronco numa posição vertical e o auxílio das mãos a acompanhar o movimento alternado dos membros inferiores (ver figura 28), neste exercício era trabalhada a resistência e a coordenação, no que diz respeito aos pilares do movimento, era a postura bípede e locomoção.

Quanto à estação seguinte, era requerido aos alunos uma prancha abdominal com rotação do tronco, isto é, era realizada uma repetição quando o aluno cumpria o seguinte, a partir da posição de prancha abdominal com os membros superiores fletidos e com o apoio dos antebraços no solo (conforme a figura 29) o aluno iria rodar o seu tronco para um dos lados, elevando então o membro superior livre, ficando apoiado em apenas um dos antebraços e nos pés (ver figura 30), o exercício prosseguia com a rotação para o lado contrário após passar pela posição inicial, neste exercício é possível trabalhar a resistência, a coordenação e a força média e dos membros superiores. Relativamente aos pilares do movimento, era utilizada a rotação e mudança de direção.

Na penúltima estação deste circuito o exercício pedido era o de lançamento de uma bola medicinal à parede, aqui o aluno deveria iniciar na posição de pé, com os pés sensivelmente à largura dos ombros com uma bola medicinal nas mãos (conforme a figura 31). De seguida o aluno deveria fazer um lançamento da bola de maneira a que esta atingisse ou ultrapassasse uma marca existente na parede, no movimento descendente da bola, esta tinha de ser apanhada e o aluno realizava então um agachamento com a bola (ver figura 32), ao voltar para cima lançava então de novo a bola de modo a prosseguir com o exercício. De frisar que caso a bola não atingisse a marca ou se esta caísse ao chão, a repetição não era contabilizada. Neste exercício era trabalhada a força e resistência dos membros superiores e inferiores, o pilar do movimento humano era o de puxar/empurrar.

Finalmente, na última estação, o exercício apresentado era o de saltar em extensão por cima de um cone. No início do exercício o aluno colocava-se de pé numa posição lateral ao cone, de seguida, realizava um salto em extensão a pés juntos por cima do cone para a posição lateral contrária àquela inicial (conforme figura 33), no final de cada salto era contabilizada uma repetição. Nesta última estação era trabalhada a resistência, força e coordenação dos membros inferiores, quanto ao pilar do movimento humano, era o da postura bípede e locomoção.







## Anexo 3



Id 

--	--	--

### Questionário

O presente questionário surge no âmbito de um estudo para a conclusão do grau de mestre de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O objetivo do meu estudo passa por verificar e comparar a motivação existente para a realização das diferentes baterias de testes de condição física. O mesmo estudo irá garantir o anonimato, pelo que é pedido que não coloque o seu nome em qualquer parte do mesmo. É importante aqui referir que não existem nem respostas corretas nem respostas erradas, pelo que é pedido que seja o mais sincero possível.

#### I. Dados sociodemográficos:

Idade: \_\_\_\_\_ anos

Sexo: Masculino \_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_

Localidade \_\_\_\_\_

Está matriculado no \_\_\_\_º ano

#### II. Questões acerca da atividade física:

Leia as seguintes perguntas com atenção e assinale com um **X** a opção com que mais se identifica.

**1) Como se sente ao praticar exercício físico?**

1 - Não gosto

☐

2 - Gosto

pouco

☐

3 - Indiferente

☐

4 - Gosto

☐

5 - Gosto

muito

☐

**2) Como se sente ao ir para uma aula de Educação Física?**

1 - Não gosto

☐

2 - Gosto

pouco

☐

3 - Indiferente

☐

4 - Gosto

☐

5 - Gosto

muito

☐

**3) Que importância dá à condição física?**

1 - Nenhuma

☐

2 - Muito

pouca

☐

3 - Pouca

☐

4 - Alguma

☐

5 - Bastante

☐

**4) Como classifica a sua condição física?**

1 - Muito má

☐

2 - Má

☐

3 - Boa

☐

4 - Muito Boa

☐

5 - Excelente

☐

**5) Pratica algum tipo de modalidade desportiva de forma federada?**

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

**6) Já praticou algum tipo de modalidade desportiva de forma federada?**

Sim \_\_\_ Não \_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

**7) Porque abandonou a prática desportiva?**

Perdeu gosto pela modalidade \_\_\_

Perdeu gosto pela prática de atividade física \_\_\_

Porque os meus amigos abandonaram \_\_\_\_

Por motivos de saúde \_\_\_\_

Outro motivo. Qual? \_\_\_\_\_

### III. Questões sobre o *fitnessgram* e o treino funcional:

**1) Como te sentes nas aulas em que aplicas os exercícios da bateria do *fitnessgram* (por exemplo o teste do vaivém/ flexões)?**

1 - Não gosto

☐

2 - Gosto

pouco

☐

3 - Indiferente

☐

4 - Gosto

☐

5 - Gosto

muito

☐

**2) Como te sentiste ao realizar a bateria de exercícios de treino funcional (por exemplo o agachamento/ prancha facial)?**

1 - Não gostei

☐

2 - Gostei

pouco

☐

3 - Indiferente

☐

4 - Gostei

☐

5 - Gostei

muito

☐

**3) Gostarias que a tua aptidão física fosse avaliada com base noutros exercícios mais recorrentes no teu dia-a-dia?**

1 - Sim

☐

2 - Não

☐

**4) Em qual das baterias de testes sentiste ter melhor rendimento?**

1 - *Fitnessgram*

☐

2 - Treino Funcional

☐